

Quarten

01/2017 * Region Oslo * Norges Handikapforbund



BPA-demonstrasjon

Medlemmer over hele landet markerte
FN-dagen med demonstrasjon.

Side 4



Norges
Handikapforbund
Oslo

ChristianiaQuarten

Tidsskrift for Norges
Handikapforbund Oslo
33. årgang

Adresse:

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

Ansvarlig redaktør:

Magnhild Sørbotten
magnhild7@gmail.com

Redaktør:

Ida C. Freng
ida.freng@nhf.no

Regionkontorleder:

Jørgen Foss
jorgen.foss@nhf.no

Redaksjonen avsluttet:

1. februar 2017

Manusfrist:

Frist for stoff til neste ut-
gave er 3. mai 2017.

Layout:

Steinar Zahl
studiozate.com

Annonser:

Bell Media
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 2535-2741

(trykt utgave)

ISSN 2535-275X

(elektronisk utgave)

Forsidefoto:

Ida C. Freng

Innhold:

4 - "Penga eller livet?"

- Demonstrerte for bedre BPA landet over

6 - Funksjonshemmet + miljøvennlig = sant?

14 - Portrettet: NHFU-leder Henriette Nielsen

18 - Fremtiden i støpeskjeen

28 - #HØRHER - NHFU på reise til Malawi



Sterke budskap: Over hele landet demonstrerte NHF'ere for retten til nok brukerstyrt assistanse til å leve likestilte, selvstendige liv. I Oslo ble det markering foran både rådhuset og Stortinget, samt stand på Egertorvet.
(Foto: Ida C. Freng)



Slepp oss på!

For litt over seksti år sidan var det heilt greit å nekte ”svarte” sitteplass på bussen i USAs sørstatar. Mennesker med svart hudfarge måtte gå på bussen framme, betale der og så gå ut for å gå inn på ein av dei bakre inngangane – der det fanst sitteplassar for ”svarte”. Og mens passasjerer med svart hudfarge var på veg til ”sin” inngang var det ikkje uvanleg at bussjåføren kjørte og lot passasjerer stå igjen. I dag ristar vi på hodet av dette. Vi omtalar det, med rette, som heilt uholdbar diskriminering. Så tenker vi at slike ting er det lenge sidan man holdt på med i siviliserte samfunn.

I Oslo, i dag, er dei fleste bussar utstyrt med skilt der det står at det berre er plass til ein rullestolbrukar. Så to rullestolbrukarar bør ikkje finne på å reise saman. Det er sjelden eg høyrer folk reagere på det.

I Oslo, i dag, opplever rullestolbrukarar å bli fråkjørt av bussen, sjøl om det er plass. Noen får høre at den ledige plassen dei ser, ikkje eksisterer, noen får høre at bussjåføren ikkje har tid til å ta ut rampa, mens noen ”bare” blir oversett.

I Oslo, i dag, på eit tidspunkt då vi lenge har hatt lover som stiller krav om universell utforming, åpner Ruter fortsatt heilt nybygde t-banestasjonar som ikkje tilfredstiller krava om tilgjengelegheit. Når vi i Handikapforbundet dokumenterer feila og ber Ruter svare for seg er det stille, lenge.... Faktisk har det i disse dagar vore stille i over ni månader! På den tida som vanlege folk klarer å ”produsere” eit nytt levande menneske, klarer ikkje Ruter å forklare kvifor dei utestenger mange funksjonshemma frå ein heilt ny t-banestasjon. I mangel på gode svar

må vi sjøl vurdere årsakene. Er det manglande kunnskap, manglande vilje, dårlege planar, manglande oppfølging, eller gir ruter rett og slett f... i om funksjar kjem seg med t-banen? Ofte ser vi at planane kan vere gode, men det er i gjennomføringa det sviktar. Då er det lett å skylde på underleverandørar. Men det er viktig å slå fast at når Ruter bygger nye, eller rehabiliterer gamle t-banestasjonar er det faktisk deira ansvar at stasjonane er tilgjengelege og er i tråd med norske lover. det er Ruter sitt ansvar å følge opp dei som gjer den faktiske jobben og det er Ruter sitt ansvar å be om at feil blir retta opp. Gjer dei ikkje det aksepterer dei rett og slett utestenging av funksjonshemma frå Oslo sitt kollektivnett – det er uakseptabelt og det er diskriminering.

Den utestenginga ”svarte” opplevde i USAs sørstatar på femtitallet har klare parallellar til den utsetninga mange funksjar føler på i dagens Oslo. Skal situasjonen bli bedre trengs det bevisheit om korleis situasjonen er, det trengs solide holdningsendringar, det trengs vilje og det trengs kunnskap. Derfor arrangerer NHF Oslo 31. mars ein stor konferanse om design – innovasjon – teknologi (DIT) innanfor byutvikling. Der kjem bl.a. hjernen bak den tilgjengelege delen av Barcelona, Francesc Aragall. Då er det store mulegheiter for at både Ruter, byråder, bystyrerepresentantar og andre byutviklarar kan få meir av det dei treng for å lage ein tilgjengeleg og inkluderande by – om dei vil og syns det er viktig nok!

Magnhild Sørbotten



Første pulje:

I god tid før oppmøte-
tidspunkt var denne
gjengen allerede på
plass foran Oslo rådhus.
F.v: Anna-Maja Sessan
Andersen, Bianca
Bernhoft Løkkeberg,
Arnstein Grendahl,
Gabriel Hoff, Maren
Huseby og Espen Nørve.

“Penga eller livet?”

Demonstrerte for bedre BPA landet over

NHF`ere fra nord til sør og øst til vest tok til gatene i anledning FN-dagen for mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Tekst og foto: Ida C. Freng

På plakaten(e) sto krav om bedre vilkår for brukerstyrt personlig assistanse og like rettigheter for alle som har behov for tjenesten. Initiativet til aksjonen kom fra Marianne Knudsen i NHFU Trøndelag og Guri Anne Nesdal Egge i NHF Sørvest.

- Altfor mange i Norge i dag får ikke nok BPA-timer til å leve- kun til å eksistere. Nå har vi fått nok, og er klare til å ta opp kampen! Vi ønsker å vise hvordan mangelen på nok timer, tilgang til gode BPA-løsninger og forskjellene fra den enkelte kommune innskrenker menneskers muligheter til å delta aktivt i samfunnslivet, ta utdanning og komme i arbeid, skrev de to på aksjonssiden på Facebook.

Tidlig seier

Engasjementet fra organisasjonen lot ikke vente på seg. Trondheim, Halden, Oslo, Bergen- sted etter sted heiv seg på, og flere steder fikk demonstrasjonene god mediedekning. I Trondheim kom den første seieren

allerede noen dager før selve aksjonen, da politikerne Trondheim enstemmig vedtok at de ikke lenger skal bruke minuttveileder for utmåling av BPA timer.

- I tillegg sies det at ”Den ordinære hjemmetjenesten og BPA tjenesten har ulike målgrupper, og brukerne må få mer tid av BPA til samfunnsdeltakelse og sosial omgang”, fortalte Kirsti Stenersen på aksjonsgruppas facebookside.

Oslo-aksjon

I Oslo møtte en stor gjeng opp, både tillitsvalgte, ansatte fra sentralt og selveste generalsekretæren tok turen. Først med en stolmarkering foran Oslo Rådhus, etterfulgt av neste stopp foran Stortinget før aksjonen ble avsluttet med stand på Egertorget. Med flygeblader laget for anledningen, og sponsede «Bertil»-pepperkaker (de fine pepperkakemennene som mangler et bein) ble budskapet sprett til både «vanlige» forbipasserende så vel som passerende

**Demonstrerte:**

Per-Kristian Thorsrud og Sissel Eidhammer i aksjon på Karl Johan.

politikere. Anna-Maja Sessan Andersen var en av flere som meldte seg til tjeneste for aksjonen i Oslo.

- Å stille på arrangementer og demoer som kan bidra til et samfunn der alle gis rett til samme rettigheter og mulighet for et selvstendig liv er en selvfølge, sier hun.

Et litt surt og kaldt vær gjorde deltakelse vanskelig for mange, men Andersen lot seg ikke stoppe.

- Å stille der var en heldig kombo av at jeg hadde flere ærend i byen den dagen. Og smertenivået var slik at jeg kunne fungere greit noen timer, trass det litt sure været. jeg er jo ikke vestlending for ingenting, sier hun blidt.

Nytte

Aksjonen i Oslo trakk dessverre ikke media slik en del av søsteraksjonene, blant annet i Halden greide. Likevel tror Andersen at markeringen var riktig og viktig:

- Jeg er usikker på om slike demonstrasjoner fungerer... Særlig fordi dette ikke var kjent gjennom media i særlig grad. Likevel kjenner jeg at mitt lille bidrag kan gjøre en forskjell! NHF vil absolutt ha nytte av å vise seg fram. Og så der vi ellers ikke ville tenkt på deltakelse, stand eller uttalelse. I demoer, på ulike messer og arrangementer, politiske - fritid og livsstil og interesseorganisasjoner.



Utfordret: Byråd Inga Marte Thorkildsen svarte villig på spørsmålene Tamarin Varner fra NHFU utfordret henne på.

Ungdommen i aksjon

Byråd for eldre-, helse-, og sosiale tjenester Inga Marte Thorkildsen hadde ikke anledning til å møte NHF Oslo/ NHFU Oslo under aksjonsdagen 2. desember. Derimot inviterte hun representanter fra organisasjonen til sitt kontor i forkant av markeringen. Tamarin Varner

fra NHFU Oslo tok utfordringen på strak arm, og gjennomførte et videointervju med byråden, der hun blant annet utfordret henne på at mange ikke får nok timer til å leve slik de vil.

- Hva er dine tanker om dette, som byråd?

- Det er viktig at vi legger til rette, slik at folk som har nedsatt funksjonsevne skal kunne delta i samfunnet. Det er viktig at vi styrker velferdsstaten vår.

- Hva tenker du om at det er så store forskjeller fra bydel til bydel?

- Oslo er en kommune, og derfor må det være en del ting som er likt, uavhengig av hvilken bydel man bor i. Det er noe som jeg må ta tak i.

Byråden var også klar på at BPA og universell utforming, sammen med ny teknologi, er viktige forutsetninger for at mennesker med nedsatt funksjonsevne kan delta på lik linje med alle andre i samfunnet.

Hele intervjuet, samt Thorkildsens hilsen til funksjonshemmede i anledning FN-dagen finner du på vår facebookside.



Samtale: Forsker Gro Sandkjær Hanssen (t.h) hadde flere råd og innspill til både byråd Lan Marie Nguyen Berg og til tilhørere og NHFere.



Godt besøkt: Mange tok turen innom Sagene samfunnshus og årets første Oslo Funker.

Hvordan skal funksjonshemmede i Oslo få være med på det grønne løftet, når kollektivtrafikken fremdeles er så lite tilgjengelig?

Funksjonshemmet+miljøvennlig=umulig?



Tekst og foto: Ida C. Freng

Dette var et av hovedspørsmålene under årets første Oslo Funker, som fikk tittelen «Miljøvennlig + funksjonshemmet = umulig?». Miljø- og samferdselsbyråd Lan Marie Ngyuen Berg holdt kveldens første innlegg, der hun gjorde rede for byrådets miljøatsning, og prosjektet «Bilfritt byliv», som har fått mye oppmerksomhet de siste månedene. Byråden var meget påpasselig med å forsikre om at funksjonshemmede med HC-parkeringstillatelse vil bli unntatt bestemmelse om bilfritt sentrum. Hun la også vekt på at hensynet til mennesker og ren luft skal gå foran hensynet til at den jevne bilist skal få kjøre og parkere i bykjernen.

- Fjerningen av biler er et virkemiddel- målet er jo å få mer plass. Plass til mer aktivitet i byen, sa byråden.

Forsker

Gro Sandkjær Hanssen, forsker ved NIBR, deltok også med et innlegg, under tittelen «Det grønne skiftet Hvem får være med i fellesløftet for miljøet?».

- Vi skal omstille samfunnet nå, og det er ambisjoner på lokalt og nasjonalt nivå. Men spørsmålet er hvem som får være med på løftet? spør Sandkjær Hanssen.

Hun pekte på at et grønt skifte forutsetter både styringsendring og atferdsendring hos innbyggerne. Hun pekte dessuten på hvor viktig plan- og bygningsloven er som et verktøy for å sikre tilgjengelighet og universell utforming. I tillegg pekte hun på at høringer i forskjellige prosesser ofte kommer for sent til at man kan få til reell endring.

Brukerperspektivet

Inger Sofie Nilsson fra NHF og NHFU avsluttet innledningene med å presentere sine visjoner for hvordan man skal kunne være både funksjonshemmet og grønn.

- Jeg er jo egentlig et miljøsvin, som elsker min store, dieseldrevne bil. En el-bil for meg er ikke mulig, men hadde det vært mulig ville jeg jo gjerne ha valgt det, innledet hun.

- Mitt største problem når det gjelder Oslo er at jeg kommer meg ikke rundt. Jeg kommer meg kun på

trikk på to ulike linjer, og ikke hver avgang. Buss er det også forskjell på om man kommer med eller ikke. Noen ganger på grunn av utstyr som ikke fungerer, andre ganger på grunn av sjåfører eller konduktører med dårlige holdninger. Her må det strammes opp.

Mange spørsmål

Etter innledningene ble det åpnet for spørsmål, og svært mange meldte seg på i utvekslingen. Ordstyrer Jørgen Foss åpnet med å utfordre byråden med Løren stasjon, som på tross av at den er bygget etter gjeldende plan og bygningslov ikke tilfredsstillende kravene til universell utforming. Byråden erkjente det som et relevant spørsmål, men henviste til at hun ikke hadde hatt planleggingsansvar for Løren stasjon, som ble påbegynt under forrige byråd. Noe bot og bedring lopte hun imidlertid:

- Vi skal gjøre t-banestoppene våre universelt utformet fremover.

- Jeg vil også si at når det gjelder trikk, så vil de nye trikkene bli universelt utformet.

Forsker Sandkjær Hanssen etterlyser mer og bedre brukervedvirkning og eksperthjelp.

- Høringer er lovpålagt, men 67% av kommunene gjør ikke noe utover minimumskravene. Men man må ha mer enn minimumskravene, og det må skje flere steder underveis i prosessen. Noe av problemet i Norge er at kommunen bygger ikke selv. De setter krav, men så er det private aktører som gjennomfører. Den styringsmodellen må utvides, man må ha «lengre» politiske fingre. Det er ofte i den siste fasen det svikter.

Nettopp tilgang til kollektivtrafikken var et gjennomgangstema. Flere ga uttrykk for at de gjerne vil la bilen stå, dersom det blir tatt grep for å sikre tilgjengelige transportmidler og møteplasser. Gjennomgangstonen var «heller tilgjengelig kollektivtrafikk, enn spesialtillatelse til parkering for funksjonshemmede.

Vil du vite mer?

Hele møtet kan du se under «videoer» på vår Facebookside!

Velkommen til DIT-konferansen 2016!

Design- Innovasjon-Teknologi!



Denne konferansen vil du ikke gå glipp av! På plakaten har vi Francesc Aragall, president i «Design for All» og hjernen bak den unike tilretteleggingen av tilgjengeligheten i Barcelona! Han ble hyret inn for å gjøre byen best mulig tilgjengelig før OL i 1992, og har siden da jobbet utrettelig for et samfunn for alle.

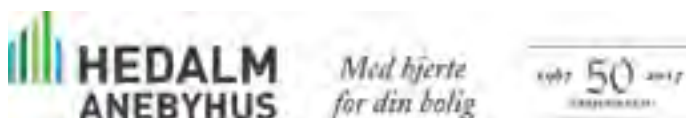
Disse kommer også:

- Barne-, likestillings- og inkluderingsminister Solveig Horne
- Statsbygg
- Jan O. Dietz, strategirådgiver innen fremtidstenkning

Flere navn blir publisert fortløpende på Facebookarrangementet for konferansen, og på våre hjemmesider oslo.nhf.no. Her finner du også billettinformasjon!



Francesc Aragall



- Stort utvalg av eneboliger, - flerfamilieboliger
- Spesielt utviklet for norske forhold
- Norskproduserte hus med god kvalitet og rask levering

Med hjerte for din bolig

- Bestill vår boligkatalog på hedalm-anebyhus.no



Oslo:

Tore Reite Larsen,
Stein Ove Strand,
Per Erik Olsen,

Boligkonsulent,
Prosjektseger,
Prosjektseger,

tore.reite.larsen@hedalm-anebyhus.no ,
stein.ove.strand@hedalm-anebyhus.no,
per.erik.olsen@hedalm-anebyhus.no,

913 10 165
908 82 494
468 19 491



Dårlig tilgjengelighet: Rampen er så smal at elektriske rullestoler og brede barnevogner ikke kan benytte seg av den.



For bratt: Tilgjengelighetsrådgiver Birger Nymo konstaterer at rampen er både for smal og for bratt.

Kjærlighetsstien, for alle?

Det spør lokalpolitiker Ivar Johansen (SV) om i et innlegg på sin blogg denne vinteren.

Tekst og foto: Ida C. Freng

Bakgrunnen for innlegget er et brev Fride Eeg-Henriksen sendte til bydel St. Hanshaugen, etter rehabiliteringen av «Kjærlighetsstien» som strekker seg fra Telthusbakken og ned til Maridalsveien ved østenden av Fredensborgveien. «På mange måter har Kjærlighetsstien blitt riktig fin etter rehabiliteringen. Men det er nok flere enn meg som ble skuffet da de oppdaget at rampen nederst i stien er så smal. Det vil dermed verken være mulig å bruke denne turstien for brukere av elektrisk rullestol, eller for dem som triller en litt bred barnevogn», påpeker Eeg-Henriksen i sitt brev.

I anbudsutlysningen fra Bymiljøetaten står det følgende: «Oppgraderingen skal sikre en sti som oppleves attraktiv for byens brukere, ved å gjøre stien lysere og mer tilgjengelig for myke trafikanter med en tilfredsstillende universell utforming.»

Altfor smal

Birger Nymo, tilgjengelighetsrådgiver i Norges Handikapforbund Oslo har foretatt en befarings på stedet.

- Oppgraderingen har dessverre lite med universell utforming å gjøre. Rampen er altfor smal (75 cm). Stigningsforholdet ligger på 1:8 mens kravet er 1:20. Det er ikke avsatt hvileplan og ingen møteplass, slår han fast.

Aktiv utestengelse

Reaksjonene har ikke latt vente på seg, verken på Facebook eller i bloggens kommentarfelt. Professor Jan Grue la ut blogginnlegget på sin Facebookprofil, og der har diskusjonen gått flittig. Selv kaller han løsningen bisarr:

- Fordi stien er "for bratt" for rullestolbrukere, velger Bymiljøetaten å legge inn trappetrinn på bunnen og aktivt stenge ute de av oss med elektrisk rullestol, skriver Grue.

Avventer henvendelse

Ansvarlige fra Bymiljøetatens Facebookside svarer

blant annet på kritikken ved å henvise til et svarbrev Eeg-Henriksen har mottatt, der man argumenterer med følgende: «...at det dessverre ikke var mulig å gjøre turstien hundre prosent tilpasset alle. En rullestolrampe har krav til fall på 1:20 og 1:12 på kortere strekk (3 meter). Terrenget på Kjærlighetsstien er så bratt at det ikke lar seg gjøre å tilrettelegge for rullestol på en tilfredsstillende og ufarlig måte. På Kjærlighetsstien er fallet 1:5,5, og vil kreve mange reposer (hver 0,6 høydemeter) for at den skal bli sikker. I tillegg vil det faste dekket blitt glatt og trafikkfarlig særlig på vinterstid. Rampen ble laget for de som ikke behersker å gå i trapper, og den skulle også være bred nok for å trille sykkel og til å trille en barnevogn. En bredere rampe ville kreve et større inngrep i terrenget. De fagansvarlige for prosjektet melder i dag at vi avventer henvendelse fra bydelen før vi kan gi ytterligere svar i denne saken».

Ikke inngrep

Grue påpeker imidlertid i en kommentar at man kun hadde trengt å gjøre trappen smalere og rampen bredere innenfor dagens løsning, og at dette ikke vil medføre inngrep i terrenget.

Frides utfordring til bydelsutvalget er: "Mitt spørsmål til Bydelsutvalget er nå om det så snart som mulig kan vurderes om det er mulig å utvide eksisterende rampe i bredden på bekostning av trappen, slik at elektriske rullestoler og litt brede barnevogner kan passere. Jeg vil utfordre dere til å ivareta interessene til de av bydels innbyggere som er avhengig av universell utforming for å kunne ta bruk gode tilbud som dette, og ta saken opp med Bymiljøetaten og Byrådet."

Eeg-Henriksen har i brev fått beskjed om at saken skal tas opp i bydelsutvalget.

Meld ifra: *Spesialkonsulent Jane Thøgersen oppfordrer pasienter og brukere til å melde fra, også dersom de ikke vil sende formell klage.*

Jevnt klageantall

Det kom omtrent like mange BPA-klager fra Oslo til ombudet i 2016 som i året før.

Tekst og foto: Ida C. Freng

I 2015 kom det inn 28 klager fra Oslo og ingen klager fra Akershus relatert til BPA til Pasient- og brukerombudet i Oslo og Akershus. I 2016 kom det inn 29 klager fra Oslo, og 13 fra Akershus.

- Det klages på ulike aspekter innenfor BPA. Det som peker seg ut er klager på omfang- at man får for få timer, det klages på avslag og på saksbehandlingstid. I tillegg har vi mottatt klager der folk har blitt tilbudt en annen tjeneste enn BPA, uten å få et formelt avslag på BPA-søknaden, forteller Jane Thøgersen, spesialkonsulent ved Pasient- og brukerombudet i Oslo og Akershus/Sosial- og eldreombudet i Oslo.

Ettersom BPA ble rettighetsfestet i 2015 er det vanskelig å sammenlikne med tall fra tidligere enn dette, ettersom premissene og statistikkgrunnlaget er endret.

- I Oslo har vi fått igjennom at kontaktinformasjonen til Pasient- og brukerombudet legges ved i svar på søknader. Det er viktig for oss at folk enkelt vet hvor og hvordan de kan klage på vedtak, sier hun.

Thøgersen oppfordrer også brukere av BPA og helsetjenester om å melde inn til ombudet om ting de opplever som feil, selv



om de ikke ønsker å levere en formell klage.

- På den måte får vi henvendelsene, og hvilket område eller bydel det gjelder, inn i våre statistikker. Får vi mange henvendelser på et bestemt felt eller bydel kan vi selv ta fatt i saken, forklarer hun.

Meld ifra!

Skal vi nå gjennom til politikerne er vi nødt til å ha konkrete erfaringer og tall. Hvis du opplever at du ikke får de rettighetene du har krav på, eller du opplever dårlig kvalitet på tjenester du mottar så trenger vi å vite om det! Saker som ikke blir registrert noe sted fordi de involverte ikke orker å klage «forsvinner». Dette er alvorlig! Skal vi klare å dokumentere- og kjempe for å bedre situasjonen for funksjonshemmede i Oslo MÅ vi vite hvordan «ståa er» der ute. Oppfordringer er derfor klar: Meld fra til oss, eller til ditt lokale råd for funksjonshemmede. Om du ikke vil levere en klage, for eksempel på avslag på ekstra BPA-timer, så ta likevel en telefon til Pasient- og brukerombudet, slik at de får registrert avslaget og misnøyen med det i sine statistikker!

Kontaktinformasjon:

NHF Oslo:

«Hjelp til selvhjelp/medlemspleie»:

Elisabeth Wilhelmsen, tlf: 476 20 535, elisabeth.wilhelmsen@nhf.no, organisasjonskonsulent Ola Harald Svenning olas@nhf.no, interessepolitisk rådgiver Bianca Bernhoft Løkkeberg bianca.lokkeberg@nhf.no tlf: 22 02 14 20

Pasient og brukerombudet i Oslo og Akershus/ Sosial- og eldreombudet: tlf: 23 13 90 20, post@ombudet.no

Rådene:

Det sentrale rådet (hele byen):

Bente Ingrid Arnesen, sekretær, tlf: 23 46 14 69, benteingrid.arnesen@byr.oslo.kommune.no

Alna: Biljana Lauvstad, RFF sekretær, tlf: 23 47 90 28, biljana.lauvstad@bal.oslo.kommune.no

Bjerke: Maja Katzenmaier, sekretær, tlf: 23 43 99 83, maja.katzenmaier@bbj.oslo.kommune.no

Frogner: Marthe Preteni-Isefjær, sekretær, marthe.isefjar@bfr.oslo.kommune.no

Gamle Oslo: Gyri Warne Tandbergsekretær, tlf: 917 37 410, gyri.tandberg@bgo.oslo.kommune.no

Grorud: Anne-Grete S. Wagner, sekretær, anne-grete.wagner@bgr.oslo.kommune.no

Grünerløkka: Marita Watne, sekretær, tlf: 23 42 26 18, marita.watne@bga.oslo.kommune.no

Nordre Aker: Madeleine Nordlund, møtesekretær, tlf: 23 47 30 10, madeleine.nordlund@bna.oslo.kommune.no

Nordstrand: Rupinder Bains, møtesekretær, tlf: 982 39 483, postmottak@bns.oslo.kommune.no

Sagene: E-post: postmottak@bsa.oslo.kommune.no

St. Hanshaugen: Birgit Nordby, møtesekretær, tlf: 960 98 979, birgit.nordby@bsh.oslo.kommune.no

Stovner: Ewy Halseth, leder, tlf: 901 87 847, ewy@halseth.no

Søndre Nordstrand: Liv Marit Strand, møtesekretær, liv.marit.strand@bsn.oslo.kommune.no

Ullern: Petter Lang, rådssekretær, tlf: 952 26 347 - petter.lang@bun.oslo.kommune.no

Vestre Aker: Anne Lexow, sekretær, tlf: 994 83 257, anne.lexow@bva.oslo.kommune.no

Østensjø: Else Berit Momrak, sekretær, tlf: 23 43 85 88, elseberit.momrak@bos.oslo.kommune.no

Sykkel for personer med funksjonsnedsettelse i overkroppen



Utviklet i samarbeid med Cato Zahl Pedersen

Amputasjon, dysmeli, CP, revmatisme eller nedsatt styrke/motorikk? Klarer du ikke sykle, har problemer med å sykle eller opplever belastningsskader i overkroppen? **Skeno sin sykkel kan være løsningen for deg!** Du trenger kun én hånd eller protese til å styre sykkelen med og styrke nok i beina til å sykle selv. Bygges og tilpasses til ditt behov og bruksområde. Tohjuls sykkel, oppleves som å sykle på en vanlig sykkel. **Frihet, opplevelse, mestring!**

Nyhet på markedet i 2016, det finnes ikke tilsvarende produkt i verden
Utviklet og bygges av Skeno i Norge, patenterte løsninger
Gode komponenter, lav vekt, innbydende design – en skikkelig sykkel
Magestøtte avlastar armer, hender og rygg (kan tas av dersom ikke behov)
Knebrems og brems på styret gir trygghet og kontroll (skivebrems)
Spesielt girsystem med kun én girhendel på styret eller hakegir
Styredemper stabiliserer styret og gir økt kontroll
Støttehjul (tilbehør)
For barn og voksne, fra ca 7 år
Sykkelen kan søkes om gjennom Hjelpemiddelcentralen, ta kontakt med oss

Vi kommer gjerne på demo eller utprøving

For mer info, ta kontakt med oss eller sjekk ut vår nettside!



Oslo
skeno.no
99449372
info@skeno.no
facebook.com/skenoas

Advokatfirmaet Salomon Johansen AS

- Personskade
- Familierett
- Fast eiendom
- Arbeidsrett
- Bistandsadvokat
- Forretningsjus
- Trygderett/NAV
- voldsopfererstatning

Vi bistår også i saker med fri rettshjelp eller rettshjelpsforsikring!


Tullingsgt. 2, 0166 Oslo
Post adr.: Pb. 7144, St.Olavspl., 0130 Oslo
Tlf. 22 98 99 40
e-post: post@salomon-johansen.no

Oslo kommune
Bydel Ullern

Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Bydel Ullern har følgende kontaktadresse:

Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Bydel Ullern
Bydel Ullern, Pb. 43 Skøyen
0212 Oslo

postmottak@bun.oslo.kommune.no





GREEN WORLD

Kaffe på den naturlige måten

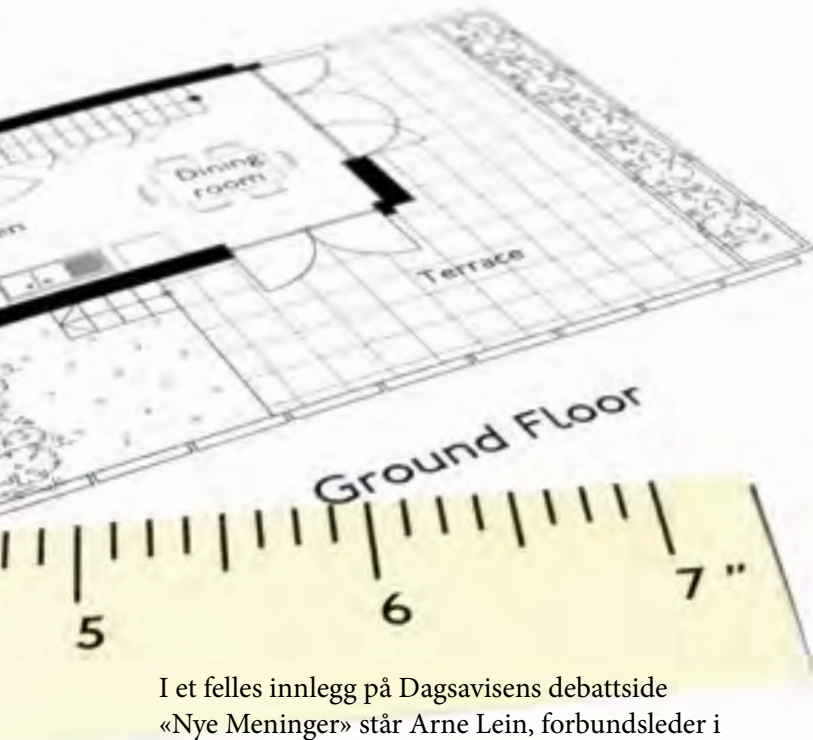
Green World er økologisk kaffe dyrket helt uten bruk av sprøytemidler eller kunstgjødsel. Green World er blandet av utvalgte Arabica-bønner, som gir en mild og behagelig rund smak.



Debio-merket er den strengeste merkeordningen for økologiske produkter i Norge, og er din garanti for at kaffen er dyrket i henhold til Økologiforskriften.



JOH. JOHANNSSON – kjent for god kaffe siden 1866
www.greenworld.no



Kjemper mot nye byggekrav

Flere organisasjoner står samlet i kampen mot endringer i forskriftene, kalt TEK17, til plan og bygningsloven.

Tekst: Ida C. Freng

I et felles innlegg på Dagsavisens debattsider «Nye Meninger» står Arne Lein, forbundsleder i Norges Handikapforbund, Wenche Frogn Sellæg, leder i Statens seniorråd, Harald Olimb Norman, generalsekretær i Pensjonistforbundet, Nils Erik Ness, forbundsleder i Norsk Ergoterapeutforbund og Lilly Ann Elvestad, generalsekretær i Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon skulder ved skulder i protesten mot de foreslåtte endringene.

- Forslaget innebærer, blant mye annet, innskrenkede arealkrav, flere dørterskler, brattere ramper og reduserte krav til lysforhold – alt sammen en begrensning av den fysiske tilgjengeligheten, skriver organisasjonene.

De frykter at endringene vil føre til at flere må bo på institusjon. I innlegget påpeker de også at endringene bryter med vedtatt politikk fra regjeringen. Det samme har flere av de involverte organisasjonene gjort i et eget brev til kommunal- og moderniseringsminister Jan Tore Sanner.

- En fersk holdningsrapport viser at stadig flere ser verdien av å bygge universelt. Så hvorfor svekke kravene nå? Nå som vi endelig var på vei til å kunne skape den bokvaliteten mange av oss har ønsket og alle vil være tjent med. Vi ber regjeringen ta inn over seg at nåtidens samfunnsplanlegging skal sikre framtiden, skriver de i innlegget på «Nye meninger».

illustrasjon: colourbox.com

Norges Handikapforbund har levert egen høringsuttalelse på forslaget til ny byggeteknisk forskrift (TEK17). Her kan du lese sammendraget av hovedkonklusjonene. Hele høringsuttalelsen og flere saker om TEK 17 finner du på nhf.no

Sammendrag av hovedkonklusjoner:

- Det er positivt at departementet foreslår språklige og strukturelle forbedringer for å få en lettere lesbar og mer brukervennlig forskrift.
- Høringsforslagets definisjon av trinnfri må endres.
- Krav til maks stigning 1:20 for gangatkomst må opprettholdes.
- Høydeforskjell mellom hvileplan må ikke økes fra 0,6 m til 1,0 m.
- Evakueringsplaner alene kan ikke ivareta sikkerheten til personer med nedsatt hørsel. Unntak for optiske alarmorganer på bad og toalettrom må fjernes.
- «50 % - regelen» for tilgjengelig boenhet under 50 kvm må presiseres med regel om rekkefølge i ut-

bygging. Det må kreves 50 % tilgjengelige boenheter i hvert byggetrinn.

- Det er ikke belegg for å hevde at forskning støtter snurektangel på 1,30 m x 1,80 m eller snusirkel på 1,30 m. Snusirkel på 1,50 m må beholdes som krav for både studentboliger og andre boliger. Dette støttes i internasjonale standarder og forskningsrapporter.
- Krav om innvendig bod og utvendige sportsboder må videreføres som i dag.
- Alle balkonger, terrasser og uteplasser til tilgjengelig boenhet må være trinnfrie.
- Luminanskontrast på 0,4 mellom skilt og tekst er for dårlig og er ikke i tråd med Blindforbundets anbefalinger. Luminanskontrast her må være 0,8.

Økning av maks betjeningshøyde fra 1,1 m til 1,2m vil utestenge mange personer fra å kunne bruke omgivelsene. Krav til maks betjeningshøyde på 1,1 m må opprettholdes.

Prosedyre/ Rådgivning

Hjorts advokater prosederer mange hundre rettssaker hvert år. Likevel består det meste av vår hverdag av å gi råd til våre klienter - blant annet for å hindre at de havner i retten. Erfaringen fra rettsalen styrker vår evne til å gi råd om hvordan unngå dette.

Hjort har gitt juridiske råd til klienter i 120 år. Det skal vi fortsette med.

hjort.no

HJORT
Prosedyre / Rådgivning

TILGJENGELIGHET I OFFENTLIGE BYGG

STATSBYGG

Bygg for alle er Statsbyggs nettsted med informasjon om tilgjengeligheten i over 735 av våre offentlige bygg som høyskoler, museer, trafikkstasjoner med mer.

Besøkende kan velge bygning, se detaljer om de enkelte lokaler og mulige hindringer på veien til besøksmålet. Prøv selv på: byggforalle.no

STATSBYGG.NO
Foto: Rampen i Eidsvollbygningen

BYGG FOR ALLE **STATSBYGG 200!** **BYGG MED MENING**

ORGANISASJONSKOMETEN

Et knapt år etter at hun først engasjerte seg i Norges Handikapforbund Ungdom sitter Henriette Nielsen nå som øverste leder i den gjenopplivede ungdomsorganisasjonen.

Tekst og foto: Ida C. Freng/privat

Reisen begynte med en tur til storbyweekend på Vestlandet, senhøsten 2015. Henriette Nielsen hadde lenge vært engasjert i ungdomsarbeidet til cøliakiforeningen, men ble med på NHFUs samling av nysgjerrighet. I en samtale med ungdomskoordinator Sissel Eidhammer røpet Nielsen at hun digger å lese sakspapirer.

- Jeg liker å lese og pløye gjennom saksdokumenter, finne feil og mangler, og så ta fatt på jobben med å rette dem opp, sier hun.

Quarten møter henne på Kulturhuset i Oslo, kort tid etter NHFUs nye sentralstyres første ordinære styremøte. Årets siste nyhetsbrev er påbegynt for ungdommen, og juleferien er ennå litt fjern, enda kalenderen viser 15. desember.

Kort tid etter storbyweekenden trengte ungdomskoordinatoren noen som kunne delta i flere høringer, og etter en lyninnføring i SAFOs (Samarbeidsforum for funksjonshemmedes organisasjoner) standpunkter ble hun kastet inn i det.

Straka veien

Etter det gikk det slag i slag. I november 2015 ble hun organisatorisk nestleder i NHFUs interimsstyre, og i januar 2016 tok hun over ledervervet i NHFU Oslo. Før det hadde hun allerede takket ja til å sitte som representant i rådet for personer med nedsatt funksjonsevne i bydel Ullern.

- Jeg fatter ikke helt hvor mye som har skjedd. Det er et år siden jeg ble aktiv, og nå er jeg leder, sier hun, litt himmelfallen, med et godt grep rundt kaffekoppen.

I november i år ble hun nemlig enstemmig valgt som leder for NHFU, under organisasjonens landsmøte. På samtlige andre posisjoner, til og med varaplassene, ble det stilt

benkeforslag. Men ikke for ledervervet.

- Da det kom benkeforslag på mange av vervene ble jeg så glad! Det viser hvilket engasjement vi har i organisasjonen. Etter tre år under administrasjon var jeg redd for at det ville bli vanskelig å få et styre opp og gå, men når det til og med blir benkeforslag på varaplassene- det er moro!

Visjon

Aldersmessig ligger den nyvalgte lederen helt i øverste sjiktet for «ungdom». Hun har kun mulighet til å sitte som leder i to år, før hun må gå av på grunn av alder. Så hva står på agendaen først?

- Min oppgave blir å sikre at organisasjonsstrukturen kommer på plass. Jeg har mye organisasjonserfaring, og nå gjelder det å bygge en robust organisasjon som har kontroll på protokoller og sakslister. Vi har enormt med politisk engasjement i NHFU, men rammeverket må på plass, sier hun.

Med xxx medlemmer i 2016, har hun satt seg et hårete mål på litt over ti prosents medlemsvekst i 2017.

- Jeg håper vi kan runde av 2017 med minst 1000 medlemmer. Vi må bli flere, så her må det verves og rekrutteres, sier hun.

Under landsmøtet ble det bestemt at de politiske satsningsområdene for neste periode blir brukerstyrt personlig assistanse (BPA), arbeid og utdanning. Tre felt den nye lederen har personlig erfaring med.

Politisk dyr

Selv om organisasjonsbygging står høyt opp på agendaen, er det nemlig som politisk engasjert de fleste har merket seg den nye lederen fra Oslo. I vår skremte hun opp både byråd Inga Marte Thorkildsen og resten av bystyret da den nye BPA-konsesjonen kom. Nielsen og resten



Fremtidsambisjoner: -Valgkomiteen må gjerne ringe meg før landsmøtet i 2019! Jeg stiller jeg, sier Nielsen.



På dypt vann: Cuba bød på mange utfordringer og fristelser for en reiseglad NHFU-leder.



Interessepolitikk: LNU har vært en viktig støttespiller for NHFU. Her er NHFU-leder Nielsen og NHFU-nestleder Marianne Knudsen på samling sammen.



Står på: Henriette Nielsen viker ikke unna for en utfordring.

ORGANISASJONSKOMETEN

av organisasjonen ville ikke finne seg i meldeplikt før reiser, og andre restriksjoner. I løpet av pinsen sparket hun i gang en lynaksjon over epost, der Oslo-politikere fikk ti personlige beretninger om viktigheten av BPA rett inn i epost-innboksen. Konesjonen ble trukket tilbake, og ble ikke lasert før etter innspill fra organisasjonene og nøye gjennomarbeiding.

- Jeg er fortsatt ikke helt fornøyd, men en del bedre er den blitt, sier Nielsen.

Student

Interessepolitikk er langt fra det eneste hun henger fingrene i. Nielsen fortsetter på studiet i kultur og kommunikasjon fra januar. Fra før har hun en bachelor og en kjemiingeniør- på NAVs «ordre».

- Jeg sleit veldig for å få tilgang til å studere. NAV ville bare gi støtte dersom jeg studerte realfag, og jeg fikk kun støtte til tre års studium.

Drømmemasteren i nanoteknologi måtte dermed vike.

- Egentlig er det helt på trynet, for all forskning viser jo at ungdom med funksjonshemming helst må ha mer utdanning enn «resten», for å hevde seg. For meg var det en krig bare å få ta en bachelor, sier hun.

Nå kjører hun løpet på egenhånd, og jobber med en ny bachelor.

- Kultur og kommunikasjonsstudiet, ja alt jeg gjør nå egentlig, er midler på vei til et mål om å finne meg en jobb i en menneskerettsorganisasjon etter hvert. Gjerne som kommunikasjonsrådgiver eller redaktør, sier hun.

Medievant

NHFUerne har gjort seg bemerket i media denne høsten. Hvem husker vel ikke mediestormen rundt at Tamarin Varner ble spyttet på under en trikketur. Ida Dignes Hauge, Marianne Knudsen og Camilla Stenersen har gjort seg bemerket med leserbrev, Johannes Loftsgård har kommet inn til hele Norge gjennom NHF kampanje og tv-oppslag, og Nielsen selv ble intervjuet av VG i forbindelse med bortfallet av diagnoselista for fysioterapi.

- Jeg synes det er utrolig kult at vi begynner å bli så synlige. LO-lederen sa i en kommentar på Facebook at hun synes det var horribelt at jeg føler at jeg blir straffet for å ha en funksjonshemming, forteller hun.

I samme sekund kommer Salamatu «Sally» Kamara, en annen NHFUer trillende inn på kafeen.

- Er dere her og? spør hun, og forteller i neste åndedrag at hun ikke kan slå seg ned, for hun har en intervjuavtale med en journalist fra magasinet KK.

Dermed blir to NHFUere å se i mediebildet også i julen. Nielsen som hovedperson i en arbeidslivsfeature i NRKs Ekko, og Kamara i et motesak i KK.

Balanse

En skulle kanskje tro at timeplanen var fylt opp av kun organisasjonsarbeid og studier, men Nielsen finner tid til andre interesser og- så lenge BPA-timene strekker til...

- At vi ikke får innvilget BPA-timer til politisk arbeid er et stort problem. Kommunen avslo dessuten ekstra timer til BPA i forbindelse med studiene og, sier hun oppgitt.

Tidligere i høst hadde hun spart opp timer nok til et av livets store mål- å besøke Cuba imens særpreget på øya enda består.

- Det er ikke tilrettelagt for rullestoler, for å si det sånn! Jeg gikk og sto mye mer enn jeg egentlig bør og skal, sier hun.

Likevel, hun lar seg ikke avskrekke.

- Jeg vet hvilket funksjonsnivå jeg har nå, men jeg vet ikke hvordan det blir i fremtiden. Derfor prøver jeg å få til alle de «utilgjengelige» reisemålene nå, sier hun.

Den filosofien ligger også i bunnen når hun bruker vinteren på å sette utfor i skibakken.

- Jeg starta i barnebakken i fjor, etter å ha hatt en sitski stående og støve ned i garasjen altfor lenge. I løpet av noen få dager var jeg i rød løype, forteller hun.

Dog ikke uten knall og fall...

- Første gangen ble det vel en sju-åtte fall, men jeg gir meg ikke. Det sier kanskje litt om meg som person- jeg er ganske sta, sier hun med en liten latter.

Den egenskapen planlegger hun nå å ta med seg inn i arbeidet.

- Vi må knytte enda flere allianser og vennskap, på kryss og tvers av organisasjonene. La oss snakke med miljøbevegelsen, studentorganisasjonene- ja alle!

Med snaue to år igjen i ungdomsorganisasjonen har hun mye å gjøre på kort tid. Noen plan om å gi seg når alderen krever det har hun imidlertid ikke. Da satses hun på å ta steget inn i hovedorganisasjonen.

- Valgkomiteen må gjerne ringe meg før landsmøtet i 2019! Jeg stiller jeg, sier hun med et bredt smil.



Første samling: Endringsagentene har møttes flere ganger det siste året. Her fra den aller første samlingen.

Fremtiden i støpeskjeen

Handikapforbundet er inne i den siste fasen av strategi- og organisasjonsutviklingsprosessen. Nå pågår det viktige arbeidet med å definere hva slags organisasjon vi skal være i framtiden.

Et av premissene for strategi- og organisasjonsutviklingsprosessen var at den skulle være bredt forankret og involvere både medlemmer, tillitsvalgte og ansatte. Prosjektleder Ragnhild Heggen har fått inn over 500 innspill i alle de møtene hun har hatt, på kryss og tvers og fra øverst til nederst i hele organisasjonen. I tillegg kommer spørreundersøkelsen vi gjennomførte i fjor sommer, med over 600 svar. Det betyr at det er over 1100 innspill som ligger til grunn for de forslagene som legges frem for landsmøtet i juni. I alt har både enkeltmedlemmer, lokallag, landsforeningslag, regionstyrer og NHF-administrasjonen på ulike nivåer, gitt sine svar og kommet med innspill.

Kjempe videre

Et interessant trekk ved svarene som kom inn gjennom spørreundersøkelsen, er at det synes å

være sterk oppslutning om de samfunnsområdene vi allerede jobber med og de oppgavene vi gjør i dag. Dette er helt i tråd med innspillene som har kommet inn fra tillitsvalgte i de møtene som har vært gjennomført. Samtidig uttrykker medlemmene også ønske om at NHF skal utvide horisonten noe, blant annet ved jobbe mer aktivt med holdningsendring.

Utfordringer i dag

Svarene man kunne avgi i spørreundersøkelsen var en kombinasjon av avkryssingsfelter og fritekstsvaer. Og blant de svarene som ble skrevet med medlemmenes egne ord, kom det inn mange sterke meldinger, spesielt om hva som oppleves problematisk i samfunnet i dag. Flere beskriver fordommer og diskriminering, det å ikke bli tatt på alvor og stemplet som dum, oversett og ikke snakket til, fordi man bruker rullestol. Men også fortauskanter, trapper og

manglende tilgjengelighet er gjengangere, sammen med manglende hjelpemidler, tungvint byråkrati, fravær av tjenester, dårlig økonomi etter innføring av nye egenandeler ordninger det er kuttet i, urettmessig bruk av handikapparkeringsplasser etc. Flere innlegg beskriver tydelig hvordan livskvaliteten blir lav når systemene svikter på flere hold samtidig – med utestengelse som konsekvens.

Samfunnsoppdrag og strategi

Det er landsmøtet 16.-18. juni 2017 som skal vedta veien videre for NHF. Landsmøtedelegatene vil få presentert forslag til nye styringsdokumenter, blant annet NHFs nye samfunnsoppdrag, som ble vedtatt av sentralstyret i november i fjor. Mens nevnte samfunnsoppdrag beskriver Handikapforbundets oppgave i samfunnet, jobbes det nå med et nytt styringsdokument, en strategi, som vil fortelle hvordan vi skal jobbe for å løse samfunnsoppdraget vårt og være sterke og levedyktige i mange år framover. Strategien skal behandles av sentralstyret i mars. Den vil deretter, eventuelt i justert form, bli lagt fram på landsmøtet i juni, sammen med samfunnsoppdraget og andre forslag til endringer i styringsdokumentene, som hører prosessen til.

Ragnhild Heggen forteller at et viktig mål med strategien er å beskrive hvordan vi skal få til å være

aktive og levende.

- De styringsdokumentene NHF har nå, sier mye om hvilke utfordringer funksjonshemmede møter i samfunnet, men de sier ikke hvordan vi skal jobbe for å få løst dem, utdyper hun.

Organisasjonsleddene består

I forslaget til ny strategi vil man ikke foreslå å endre forbundets strukturelle oppbygning.

- Først og fremst fordi alt tyder på at det verken er hensiktsmessig eller ønsket å gjøre større endringer i strukturen nå. Alle mener det samme, fra sentralstyret og tillitsvalgte fra regionstyrene og ned på lokallagsnivå, til eksterne rådgivere og NHF-administrasjonen – og det er at vi trenger mer aktivitet, sier prosjektlederen, og utdyper:

- Vi vil være energiske, tydelige og offensive forkjempere for funksjonshemmede, og synlige i samfunnet. Da mener jeg det er riktig å bruke ressursene på å bygge opp noe nytt og stimulere til vekst og samarbeid, heller enn å bruke krefter og skape unødvendig konflikt ved å legge ned organisasjonsledd. Og det er den anbefalingen jeg gir sentralstyret.

Tekst: Karen Kvam Foto: Ida C. Freng

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



NYTT FRA NAV

Bente Kaldheim
Avdelingsleder Rådgivning og Utredning
Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus/NAV

Hvordan forebygge brann

Visste du at det bare tar tre minutter fra en brann starter til den er fullt utviklet? Tre minutter gir deg ikke mye tid til å rømme hjemmet ditt om uhellet skulle være ute. Spesielt ikke om du eller noen i familien har nedsatt funksjonsevne.

Vi er flere som har lest i avisene om unge voksne som kommer sultne hjem etter en natt på byen og glemmer pizzaen i stekeovnen. I følge Oslo brann- og redningsetat starter over 40 prosent av boligbrannene på kjøkkenet, men det er rundt frokost- og middagstid det brenner mest. Det er nok ikke bare ungdommen som er glemsk.

Installer komfyrvakt

Et av de viktigste grepene du kan ta for å forebygge brann er å skaffe deg en komfyrvakt. En komfyrvakt kutter strømmen dersom platen på komfyren blir for varm. Hvis du skal legge opp ny kurs på kjøkkenet ditt, er det et krav om at du må legge inn komfyrvakt, og hvis du skal bytte ut komfyren din bør du kjøpe en ny med innebygd komfyrvakt. Om noen i familien din har en kognitiv svikt kan du søke om en komfyrvakt fra hjelpemiddelsentralen.

Trakter du kaffe eller stryker klær, bør du koble på en timer for å være på den sikre siden. Timere kjøper du i vanlig handel.

Monter flere røykvarslere

Alle hjem skal ha røykvarslere. De må være CE-godkjent og bør du i et hus med flere etasjer, er det et krav at det skal være minst en røykvarsler i hver etasje. Det kan ikke være en dør mellom rommet der røykvarsleren henger og området som skal dekkes. Så om røykvarsleren henger i gangen, bør du ha en egen røykvarsler i soverommet. Røykvarsleren skal monteres i taket, ikke på veggen, og det anbefales at røykvarslerne seriekobles.

Det finnes to typer røykvarslere – optiske og ioniske. Direktoratet for sikkerhet og beredskap (DSB) anbefaler optiske røykvarslere. I følge DSB starter de fleste boligbranner som ulmebranner, og optiske røykvarslere varsler slike branner raskest. Når du skal kjøpe en røykvarsler, må du sjekke at den er CE-

godkjent. Husk å bytte batteri en gang i året.

Hvis du har høreapparat og det er vanskelig å høre lyden av røykvarsleren, kan det være at du trenger varslingsutstyr fra hjelpemiddelsentralen. Ta kontakt med ergo-/fysioterapitjenesten i kommunen for bistand.

Sørg for riktig slokningsutstyr

Alle boliger skal ha brannsløkkeutstyr. Med en brannslange kan du slukke mye og lenge, men for de fleste er det nok et brannsløkkeapparat som er det vanligste sløkkeutstyret. I følge DSB er skum og pulver likestilt som sløkkeutstyr. Men det er ikke nok å kjøpe et skum- eller pulverapparat. Det finnes en egen standard som sier at du må inspisere apparatet fire ganger i året og sjekke at trykkmåleren står på det grønne feltet. Apparatet skal til kontroll hvert femte år, og service hvert tiende år.

Oslo brann- og redningsetat har avdekket at åtte av ti som bor hjemme og mottar hjemmehjelp eller hjemmesykepleie ikke klarer å benytte en håndsløkker. Hvordan er det med deg? Hvis du ikke er sterk nok til å benytte en håndsløkker, har nedsatt bevegelighet og røyker, vil et mobilt vanntåkeanlegg kunne være en god investering. Et vanntåkeanlegg er en tank med vann som ser ut som en søyle. Ved brann, sprøyter det vann i rommet gjennom en dyse slik at det ser ut som tåke. Dampen fortrenger oksygenet i luften og kveler brannen.

Ha fri rømningsvei

Hvis det skulle begynne å brenne, er det viktig at du har fri rømningsvei. Fjern derfor møbler eller annet som hindrer rask rømming i dag. Bor du i blokk er det viktig at du ikke plasserer ting i trappeoppløpene og gangene, som du eller brannfolkene kan snuble i. Lag deg en plan for rømming av boligen, så er du forberedt om noe skulle skje.





**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



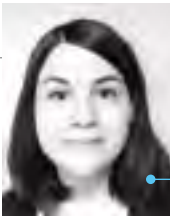
VITALE
BPA

Tlf: 02404

Mail: bpa@vitale.as

For mer informasjon:

www.vitale.as



Bianca Bernhoft Løkkeberg
Interessepolitisk rådgiver
NHF Oslo

Kommentar:

Valg 2017

Det er mye snakk om demokratiets styrker og svakheter for tiden, spesielt nå som Donald Trump har startet sin presidentperiode i USA. The Economist Intelligence Unit har nylig i sin demokratirapport for 2016, degradert det amerikanske demokratiet fra full democracy til flawed democracy. Dette på grunn av den lave tilliten til at politikerne representerer velgernes interesser, og på grunn av den lave valgdeltakelsen. Kun 57% av de stemmeberettigede brukte stemmen sin under presidentvalget, til tross for en polariserende valgkamp med hatefulle ytringer mot både kvinner, funksjonshemmede og andre minoritetsgrupper.

Norge er et land med relativt sett høy tillit til politikere, og høy valgdeltakelse, 78% brukte sin stemme under stortingsvalget i 2013. Vi i Norges Handikapforbund har lite statistikk som forteller om valgdeltakelse blant personer med funksjonsnedsettelse, men vi hører nok av historier om folk som har møtt på barrierer for å få utøve sine demokratiske rettigheter. Her er det to rettigheter som er spesielt viktige, jamfør FNs konvensjon artikkel 25 om sivile og politiske rettigheter fra 1966. Her stadfestes prinsipper som at det skal være hemmelig valg, og at man skal «sikre at velgernes vilje kommer fritt til uttrykk». Hvordan kan man sikre dette hvis ikke valg er tilgjengelige for alle?

Når vi snakker om at et valg skal være tilgjengelig, så er det forskjellige ting vi mener: Fysisk tilgjengelighet i selve bygget, kognitiv tilgjengelig informasjon om hvor og hvordan man kan stemme, overkommelig avstand i lengde og tid og transportmidler for å komme seg til valglokalet.

Et forslag til hvordan man kan heve valgdeltakelsen generelt, har vært å innføre E-valg, hvor man kan stemme over internett. I rapporten Evaluering av forsøket med e-valg 2011, så kunne vi lese om hva funksjonshemmede opplever som hinder for tradisjonell valgdeltakelse. 88% av de spurte personene med funksjonsnedsettelse mente at «det å delta ved valg er en borgerplikt», likevel slet flere med



Foto: Kommunal- og moderniseringsdepartementet

problemer. Her kan vi finne følgende utsagn:

Bevegelseshemmet mann: «Valget blir jo ikke så veldig hemmelig i og med at valgfunksjonæren må hjelpe med alt.»

Hørselshemmet kvinne om å stemme uten tegnspråktolk: «Følt meg usikker, jeg har sett på folk – hva andre gjør, så det har vært litt tippekjennskap. De siste årene har jeg ikke stemt.»

Synshemmet kvinne: «Har opplevd det å gå å velge som krenkende. Jeg vil ha med faren min, men jeg fikk ikke lov fordi det skulle være hemmelig valg, men valgfunksjonæren som jeg ikke kjente – hun kunne være med!»

Bevegelseshemmet mann om E-valg: «Det hadde vært fint hvis det var enkelt å bruke, for da ville du slippe å bruke penger på taxi eller assistent. Får en viss sum penger å ta drosje for. Hvis TT-kortet skal holde, så rekker du kun til cirka en drosje tur-retur i måneden. Ellers må jeg få tak i sjåfør og bruke egen bil eller bruke egne penger til taxi.»

Om E-valg skulle bli vanligere i framtiden, så er det selvfølgelig fremdeles viktig at fysiske stemmelokaler er tilgjengelige- ikke alle kan benytte seg av elektroniske løsninger heller. Bare ved å få fram et så stort mangfold som mulig i stemmeavgivningen, kan vi sikre at de folkevalgte i størst mulig grad gjenspeiler befolkningen. Så vidt vår kunnskap rekker, så har vi i dag ingen stortingsrepresentanter med en synlig funksjonsnedsettelse. Det er essensielt at vi er representerte på Stortinget så vel som i kommunestyre, for å bringe våre viktige synspunkter til de innerste kretser av politikutforming.

Valget den 11. september kommer til å være her før vi vet ordet av det, og vi oppfordrer alle våre medlemmer til å bruke sin stemmerett til å støtte partiet de mener best representerer våre saker. Hvis dere møter på barrierer for å stemme på grunn av deres funksjonsnedsettelse, så oppfordrer vi dere til å si ifra til oss. Sammen er vi sterkere, og vi krever akkurat like mye innflytelse over demokratiet som alle andre.



Oslo kommune

Fri Rettshjelp

Åpningstid:

Mandag - fredag: 08.00-15.35

Mandag - torsdag: 16.30-19.00

Storgata 19 • Tlf. 23 48 79 00



PS Trafikkskole ble formelt startet i 1995, og er en av få skoler i landet som har spesialisert seg på kjøreopplæring for mennesker med fysiske handikap. I tillegg til å ha egne biler med spesialutstyr, brukes også elevenes egne biler i opplæringen.

Vi følger opp eleven hele veien slik at utstyret blir tilpasset best mulig.

Nåværende eier og daglig leder har tidligere vært engasjert av Sunnaas Sykehus for gjennomføring av kjøretester.

PS Trafikkskole AS

Tlf. 41 23 25 74

E-post:
pstrafik@online.no

SAMBRES

*Nyhet for deg som bestiller TT-kjøring via Samres.
Alfaonline.no*

Registrer deg/ logg deg inn på www.samres.no

Her kan du bestille, avbestille og ha oversikt over dine fremtidige reiser. Både Web og App.



Varri AS
Klatre og sikringsutstyr
varri.no

Hasleveien 15E, 0571 Oslo, Norway

Mobil 926 38 666 | tlf. 22 71 92 00 | fax 22 71 92 01

epost: marius@varri.no | epost: post@varri.no

Designline 415

Elektrisk hev/senk servantheis

60 cm, HMS art.nr. 194923



**Rammeavtale
med NAV**



ASTEC
en enklere hverdag

22 72 23 55 • post@astec.no • astec.no



Rolltalk serien

I mange år har Rolltalk gitt tusenvis av mennesker en stemme, og dermed mer makt over sine egne liv.

Vi lanserer nå Rolltalk serien som består av enkle og brukervennlige nettbrett for barn og voksne. Uansett hvilken type betjening du bruker sammen med Rolltalk serien vil det gi deg en tydelig stemme, en aktiv deltakelse i dagliglivet og mobilitet.

Les mer på våre nettsider www.abilia.no



ABILIA AS Tel 23 28 94 00 | info@abilia.no | www.abilia.no

ABILIA

Årskavalkade 2016



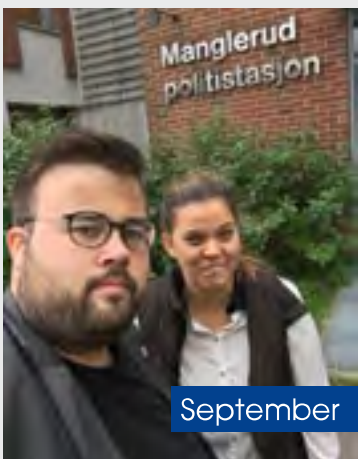
Mars

Nye kurs: Senvinteren 2016 gikk startskuddet for NHF Oslos nysatsning på minikurs for medlemmer. Kurset om forhøyet hjelpestønad og omsorgslønn og kurset om hvordan søke om støtte til småhjelpemidler ble begge fulltegnert.



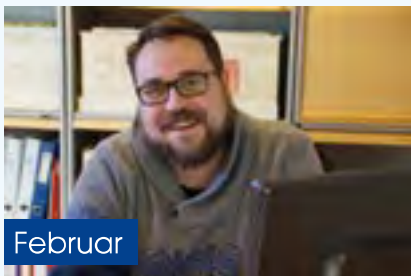
April

Skuffelse på Løren stasjon: En befaringsgruppe på nybygde Løren t-banestasjon i Oslo ga nedslående resultater. Oppmerkingen for blinde og svaksynte var langt under par, og avstanden mellom plattform og vogn var på henholdsvis 10cm og 14cm, langt unna å oppfylle kravet om universell utforming, stadfestet tilgjengelighetsrådgiver Birger Nymo. I sin deputasjon i samferdsel- og miljøkomiteen argumenterte NHF Oslo for 13 millioner til oppgradering av den nye stasjonen.



September

Anmeldte hatkriminalitet: NHFUs Tamarin Varner anmeldte en guttegjeng som spyttet på henne på trikken, og saken fikk nasjonal og internasjonal oppmerksomhet. Hun har siden holdt innlegg på en rekke «Stopp hatprat»-arrangementer, og møtte statsminister Erna Solberg.



Februar



Juni

Endringer på kontoret: Oslo-kontoret fikk flere nye fjes i staben i løpet av 2016. Ola Harald Svenning startet som organisasjonskonsulent, Elisabeth Wilhelmsen ble ansatt i en prosjektstilling i forbindelse med prosjektet «Medlemspleie/hjelp til selvhjelp», og Eirik Riise tok over som kampanjerådgiver i «Stopp hatprat». Sverre Bergenholdt gikk av med pensjon i 2016.



August

Grønn dialog: Byråd for miljø og samferdsel Lan Marie Nguyen Berg møtte 10. august interessepolitisk rådgiver Bianca Bernhoft Løkkeberg og regionleder Magnhild Sørbotten til dialog om kollektivtrafikk, en grønnere by og visjonene for et bilfritt sentrum.



April

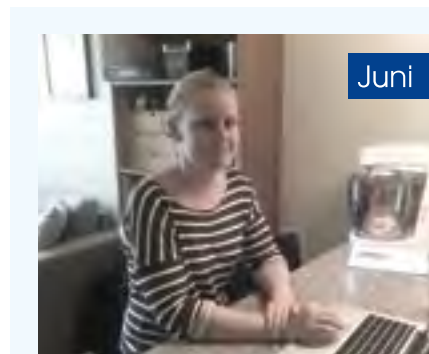
Arbeidskonferansen:

Viktige innledere engasjerte over 80 tilhørere da Arbeidskonferansen gikk av stabelen dagen før årsmøtet i 2016. Deltakere fløy inn fra hele landet for å få med seg innleggene og debattene der blant andre statssekretær Christl Kvam (H), byråd Geir Lippestad (A), kunnskapsdirektør i NAV Yngvar Åsholt og førstesekretær Peggy Hessen Følsvik fra LO deltok.



Oktober

Stopp hatprat: Kampanjen har hatt en rekke samlinger, workshop og konferanser i 2016. I oktober stilte både statsminister Erna Solberg og barne-, likestillings- og inkluderingsminister Solveig Horne opp på en stor ungdomskonferanse.



Juni

BPA-kamp: NHFU Oslos leder Henriette Nielsen satte i gang en lynaksjon da forslaget til ny BPA-konsesjon forelå før pinse. Urimelige krav til reiser og punkter som var i strid med gjeldende rundskriv fikk både henne, regionleder Magnhild Sørbotten og mange andre til å reagere sterkt. Den store motstanden ga resultater- byråden trakk konsesjonen tilbake for å behandle den på nytt.



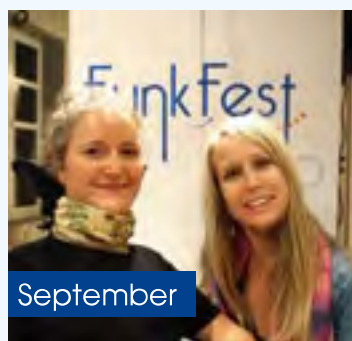
Oktober

Messesuksess: Hjelpemiddelmessa Øst 2016 gikk av stabelen på Norges Varemesse på Lillestrøm i oktober. Med flere utstillere enn noen gang før, og i underkant av 2000 besøkende, ble den en suksess. Gjennom spennende fagprogram ble det satt fokus på både BPA og hjelpemiddelordningen, og NRK Østfjells lagde innslag til både fjernsyn og radio.



Mars

Oslo Funker: Hvorfor er mennesker med minoritetsbakgrunn i mindre grad enn majoritetsbefolkningen involvert i norsk organisasjonsliv? Vi tok debatten under Oslo Funker på Sagene Samfunnshus.



September

Funkfest: I 2016 ble festivalen Oslo Funkfest arrangert for andre gang. Tre arrangementer, to av dem Sentralen i sentrum og et på Blindern, sørget for skikkelig fotfeste og publikumsrekord. På plakaten sto samtale mellom regissør Kjersti Horn og Umar Ashraf, regissørsamtale og filmvisning med Mari Storstein og Gunhild Asting samt diskusjon mellom professorene Michael Lundblad og Jan Grue.



April

Årsmøtet 2016: Phuoc Tan Lee kunne på vegne av LFPS Oslo motta «Ny Giv-prisen» fra regionleder Magnhild Sørbotten som følge av lagets forbilledlige likepersonsarbeid, særlig blant nye medlemmer med minoritetsbakgrunn. Årsmøtet hadde 36 stemmeberettigede samt flere gjester og observatører til stede.

En ettermiddag i januar samlet NHFU Oslo seg til miljødugnad i Norges Handikapforbunds nye lokaler i Schweigaardsgate.

Miljøgrep fra ungdommen

*Tekst: Ida C. Freng
Foto: Sissel Eidhammer*

En hyggelig samtale mellom Ida Hauge Dignes og venninne Ingrid Thunem i romjulen ble kimen til nytt engasjement på nyåret. De to NHFUerne kom nemlig i diskusjon om hva funksjonshemmede kan gjøre for å være miljøvennlige.

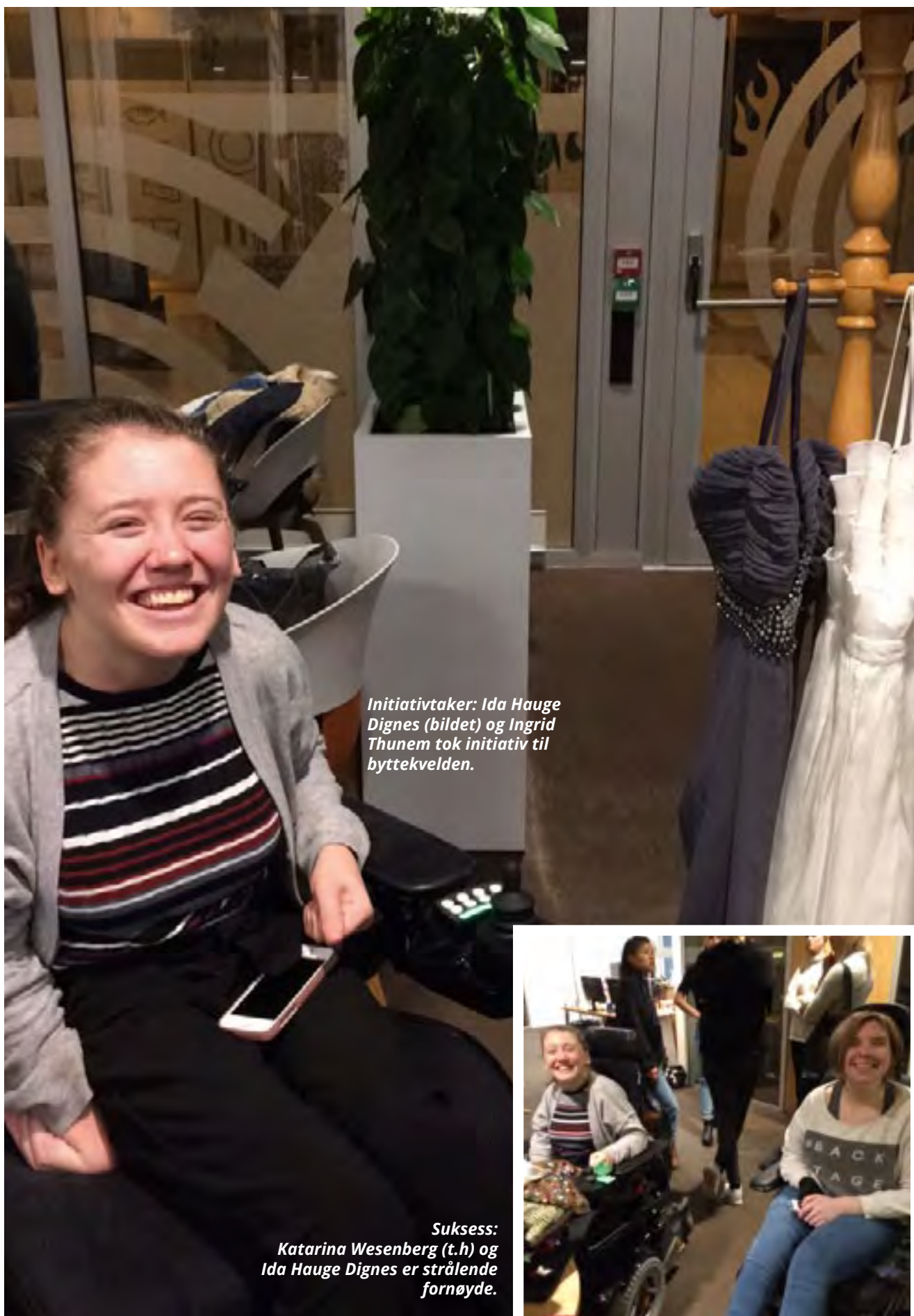
- Vi fant ut at å ha en kveld for klesbytte kunne være noe, forteller Hauge Dignes. Som tenkt så gjort. Et facebookarrangement ble raskt opprettet, og kvelden skulle være åpen for alle, uavhengig av om man hadde en funksjonsnedsettelse eller ei.

NHFU «reklamerte» også for byttekvelden under årets første Oslo Funker, der temaet passende nok var «Miljøvennlig+funksjonshemmet=umulig?».

- Vi ble tretten stykker til sammen, og mange fikk byttet klær med hverandre, forteller hun.

I tillegg til muligheten for å få seg en gratis garderobefornyelse ble det servert kaffe og kake, for å gi kvelden det lille ekstra, og skape en sosial møteplass i tillegg til miljødugnad.

I stedet for at man måtte ta med «ubyttede» klær hjem, til en sannsynlig skjebne med nedstøving i skap og skuffer, ble resten av klærne samlet sammen og donert til UFF.



Initiativtaker: Ida Hauge Dignes (bildet) og Ingrid Thunem tok initiativ til byttekvelden.

Suksess: Katarina Wesenberg (t.h) og Ida Hauge Dignes er strålende fornøyde.



#HørHer NHFU på reise til Malawi

Marianne Knudsen og Alexander Petersen fra NHFU har vært på reise i Malawi sammen med filmselskapet iKind for å dokumentere forholdene for funksjonshemmede i det fattige landet.

Tekst og foto: Internasjonal avdeling NHF

— # —

Lørdag 3. desember, på den internasjonale FN-dagen for funksjonshemmede, reiste NHFU'erne Marianne Knudsen og Alexander Petersen sammen med bistandsrådgiver Lisbeth Albinus på en ukestur til Malawi for å være sammen med unge funksjonshemmede i partnerorganisasjonen vår, den malawiske paraplyorganisasjonen for funksjonshemmede, FEDOMA. Målet for reisen var å gi Marianne og Alexander et innblikk i den daglige kampen, men også de potensielle mulighetene, unge funksjonshemmede i Malawi står overfor.

#BreakingStereotypes

Med i reisefølget var også filmproduksjonsselskapet iKind, som var hyret inn for å lage fire-fem videoer om Malawiske ungdommer med funksjonsnedsettelse. Marianne og Alexander var med på filminnspillingen. De vil dele iKind-filmene og sine egne bilder, filmsnutter og historier fra reisen på NHFU-bloggen, NHFs og NHFUs facebooksider, i regionblader og

på ulike arrangementer i NHF- og NHFU-regi. Den første filmen ble lansert tidlig i januar og handler om ungdomsaktivisten Patricia Moyo. Hun er bare 17 år, men allerede har lang erfaring som rettighetsforkjemper for kvinners og funksjonshemmede og vil forandre verden ved å endre folks tankesett.

TV-intervju

Den siste kvelden ble Marianne og Alexander invitert til direktesending for å diskutere menneskerettighetene for funksjonshemmede på den nasjonale TV-kanalen Malawi Broadcasting Company, som rundt 95 prosent av Malawis befolkning på 16 millioner mennesker har tilgang til.

Marianne holdt et sterkt innlegg om at funksjonshemmede barn må få gå på skolen.

- Det handler ikke om ramper, stoler eller spesielle bøker. Det handler om holdninger og det å kunne være og lære sammen med andre, sa hun.



Ungdomsaktivist:

Patricia Moya er en av aktivistene du kan se film om på blant annet NHFs facebookside.



På TV: Den siste kvelden ble Marianne og Alexander invitert til direktesending for å diskutere menneskerettighetene for funksjonshemmede på den nasjonale TV-kanalen Malawi Broadcasting Company.

Overrasket: - Enn at et land som jeg trodde hadde så lite, kunne gi meg så mye! Skriver Marianne på bloggen sin etter reisen til Malawi

Sterke inntrykk

Etter reisen skrev Marianne et sterkt blogginnlegg om det hun hadde vært med på. Hun skriver blant annet:

«Det viste seg at møtet mitt med Malawi ble noe helt annet enn jeg hadde trodd. Enn at et land som jeg trodde hadde så lite, kunne gi meg så mye! Folket i Malawi er varme, herlige og imøtekommende, men det er også mange funksjonshemmede der som møter mye urettferdighet.

I løpet av denne uken har jeg møtt mennesker som forteller at funksjonshemmede blir drept av sine egne foreldre fordi de ikke har råd til å ta vare på barnet. Jeg hører om foreldre som må bære barna sine flere kilometer for å komme seg til skolen og barn som blir stengt inn i sitt eget hus. De blir stemplet som syke og ikke som et fullverdig menneske. Mange tenker at funksjonshemmede barn er en straff og velger å ikke sende dem på skole, velger å isolere dem og velger å ikke se dem som den ressursen de er.

Vi står også ovenfor et valg, fordi vi kan velge å gjøre noe med det. Jorda er en enhet, Norge er det mest likestilte landet verden, vi må bidra, skape en bevegelse, vise solidaritet over landegrensener, kjempe den globale kampen for likestilling.»

Fortsettelse følger

Og engasjementet slutter ikke her. NHFU har etablert et internasjonalt utvalg, som vil samarbeide med ungdomsavdelingen til NHFs lokale partner i Malawi, FEDOMA videre. Kontakten mellom de to ungdomsorganisasjonene vil bli fulgt opp over skype, så vi håper og tror at vi vil få høre flere historier fra Malawi i tiden som kommer.

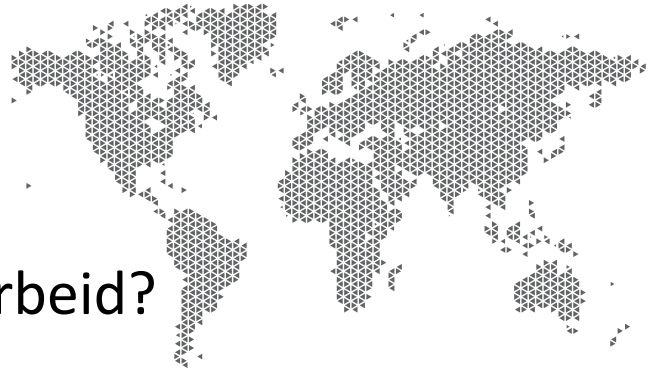
Støttet av Norad

Reisen som Marianne og Alexander har vært på, er betalt av informasjonsavdelingen i Norad (det norske direktoratet for utviklingsstøtte), og som navnet #HørHer/#ListenUp indikerer, er en viktig del av oppdraget å bevisstgjøre norsk ungdom om forholdene for unge funksjonshemmede i fattige land.

Malawi er et av verdens aller fattigste land med dårlig infrastruktur, tilbakevendende naturkatastrofer og medfølgende hungersnød, og er dermed et svært spennende land å ha som fokus for et informasjonsprosjekt som dette. NHF og NHFU har søkt Norad om midler til å følge opp prosjektet også de tre neste årene.



Jørgen Foss
Kontorleder NHF Oslo



Hvorfor internasjonalt arbeid?

Hver eneste dag drives det et stort interessepolitisk arbeid i Handikapforbundet. Om det er lokalt opp mot et kommunestyre eller om det er frokostmøte i regi av en region eller om forbundslederen har møter på Stortinget. Det drives et stort stykke arbeid for likestilling og likeverd i hele vårt landsstrakte land. Dette er fantastisk og gir meg som regionkontorleder en skikkelig piff! Samtidig må jeg si at når jeg ser hva vi gjøre utover våre egne landegrenser kommer virkelig stoltheten i meg frem!

Vi vet at mens vi leser i Quarten er nesten 60 millioner mennesker på flukt fra krig, konflikt og naturkatastrofer verden rundt. Nærmere 20 prosent av disse er funksjonshemmede. Under naturkatastrofer dør dobbelt til firedobbelt så mange funksjonshemmede som andre. Dette er et alvor vi ikke kan lukke øynene for.

Handikapforbundet arbeider gjennom å bistå funksjonshemmedes organisasjoner i områder rammet av krise og konflikt for å styrke deres muligheter til å involvere seg i de humanitære aktørenes arbeid. Arbeidet rettes mot både lokale myndigheter, FN og frivillige organisasjoner.

Med mer enn 25 års erfaring med å støtte funksjonshemmedes organisasjoner gjennom langvarig krise og væpnet konflikt i Palestina har vi en enorm kompetanse. Vi har også erfaring med inkluderende katastrofearbeid fra flere afrikanske land, etter et stigende antall naturkatastrofer på grunn av de siste tiårenes klimaforandringer. Med denne omfattende og varierte erfaringen og kompetansen, sitter Handikapforbundet i førersetet i det internasjonale arbeidet for å beskytte rettighetene og livene til funksjonshemmede i krise og konflikt. Inkluderende utvikling er en fellesnevner for alt bistandsarbeidet vi støtter, og bærekraft og langsiktighet er grunnleggende verdier. Dette er ikke lite å være stolt av!

Handikapforbundet har aldri tatt side i Midtøsten-konflikten. Men vi har alltid sagt et rungende ja til å bidra for de aller svakeste i samfunnet. Vi skal være deres talerør opp og frem. Derfor har vi siden 1992 arbeidet i palestinske områder. I 1948 ble staten Israel opprettet, til tross for omfattende protester fra

palestinerne som bodde i området fra før. Siden 1967 har palestinerne levd under israelsk okkupasjon. Sammenstøtene mellom palestinere og israelere har vært mange og blodige. Det mest sentrale spørsmålet i konflikten er hvem som har mest rett til å kontrollere og bo i området. De palestinske territoriene er en samlebetegnelse på Vestbredden og Gazastripen. 80 % av funksjonshemmede i Palestina er arbeidsledige og 55 % har ingen utdanning overhodet. Diskriminering, ekskludering og isolasjon er et utbredt problem.

Selv har jeg alltid vært aktiv i kulturbevegelsen. Der ser man hvor viktig kunst og kultur er for å skape relasjoner og trygghet. Kunst og kultur er hovedingrediensene i rettighetsprogrammene Handikapforbundet støtter i Palestina. Film, teater, sang og dans brukes som verktøy og virkemidler for å endre fordommene som forårsaker den ekskluderingen funksjonshemmede opplever.

Gjennom disse programmene får barn i Gaza muligheten til å lage animasjonsfilmer som fungerer som terapi og traumebehandling. Dans har blitt godt mottatt av ungdom i Ramallah. Gateteater og dukketeater av utviklingshemmede og blinde formidler et sterkt budskap om at alle palestinere har like rettigheter. Gjennom kunst- og kulturuttrykk viser funksjonshemmede at de kan og vil.

Dette innovative påvirkningsarbeidet har satt fokus på funksjonshemmedes rettigheter på en alternativ måte. Programmene har fått store ringvirkninger og skapt interesse for å bedre funksjonshemmedes rettigheter og levekår i Palestina. Sammen men lokale samarbeidspartnere har vi også klart å engasjere lokale myndigheter slik at de ser hvor viktig det er å skape et samfunn for alle. Inkludering av funksjonshemmede er nå en del av lokale myndigheters budsjett og planer.

Selv om våre samarbeidspartnere i Gaza mest sannsynlig ikke leser dette, bør de tilgodesees med en stor takk for arbeidet for likestilling og likeverd i et område der håpet ofte ser mørkt ut, men hvor hjertene skinner.

Husk at du kan støtte NHFs internasjonale arbeid: Send SOL til 2160 og gi 85,-

OSLO

FORFATTER
K. SCHEEN

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

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

Inklusiv Lambertseter AS
Cecilie Thorsmanns vei 8
PB 63 Lambertseter, 1181 Oslo
Epost: service@ilas.no



OSLO



astrup®

Haavard Martinsensv. 34, 0978 Oslo
Tlf. 22 79 15 00 • www.astrup.no

TEMPARENT.
Lokaler som flytter til deg

Industriveien 25, 2020 Skedsmokorset Tlf. 800 83 676
www.temporent.no info@temporent.no

OSLO

Løfteplattformer og trappeheiser
Tlf: 21 97 97 50
post@tk-encasa.no
www.tk-encasa.no



thyssenkrupp

BLINDEMISJONEN IL
støtter NHF Oslo

OSLO

Kile Stockholm Arkitekter AS
0250 Oslo, Tlf. 22 99 46 20



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

Din rørlegger

Assemblin AS / Divisjon Rør / Service Oslo
Telefon 99 21 88 46



Assemblin



Habilitet • Ansvar • Velvære

Brukerstyrt Personlig Assistanse

Er brukerstyrt personlig assistanse interessant for deg?
Ta kontakt med en av HAV's rådgivere i dag!

Totalleverandør av BPA og funksjonsassistent

Brukerstyrt Personlig Assistanse (BPA) er en ordning der de med nedsatt funksjonsevne/foresatte selv styrer egen hverdag, og har et lederansvar for assistentene som skal bistå med praktiske ting i hverdagen. BPA er et frigjørings- og antidiskrimineringsverktøy som gir langt større fleksibilitet og selvstendighet, og muligheten til å leve et aktivt og likeverdig liv. Samt det som står i naturlig forbindelse med dette. Independent Living er grunnlaget i HAV og er en av de eldste leverandørene på BPA tjenester i Norge.

Funksjonsassistent er for mennesker med sterk fysisk funksjonsnedsettelse. Det betyr at arbeidstakeren selv skal være faglig kvalifisert til å utføre arbeidsoppgavene, men at vedkommende kan få avlastning med praktiske oppgaver i arbeidslivet.

Vi vil gi den enkelte tjenestemottaker en god og meningsfull hverdag. 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.

Følg oss på Facebook: **HAV AS**

HAV AS - WWW.HAVAS.NO - TELEFON 45 22 22 88 - EPOST: HAV@HAVAS.NO

Det kommer stadig nye, spennende blogger som har nedsatt funksjonsevne som hoved- eller deltaema. I dette nummeret viderebringer vi et innlegg fra Tamarin Varners blogg «Livet med en twist», som du finner på tamarinvarner.wordpress.com

Kjenner du identiteten din?



Da jeg var liten så jeg for meg at jeg kom til å vokse opp og ikke ha et særlig viktig liv. Jeg var født annerledes og hadde andre behov enn barn på min egen alder. Jeg ble fortalt at «du er jo ikke som de andre, så du må ikke ha for høye krav». Jeg følte at det var meningen at akkurat jeg skulle føle meg funksjonshemmet. Jeg skulle ifølge samfunnet føle meg annerledes enn klassekameraten min. Jeg var jo bare et barn, så det jeg ble fortalt var normalt for meg.

Det er 20% av den norske befolkningen som lever med en funksjonshemming. Hvis en ikke mener at funksjonshemmete kan bidra til samfunnet da kaster samfunnet vekk 20% arbeidskraft, nye idéer og ikke mins utvikling på nettopp område om å være funksjonshemmet.

En sen høstdag i 2008 begynte jeg på Lundheim Folkehøyskole. Det skulle bli begynnelsen på det som skulle forandre livet mitt. Det var nå livet mitt skulle begynne, sånn på ordentlig. Den gang var jeg bare 17 år. Klar for å leve livet. Opp igjennom årene hadde jeg bare følt meg tilstede. Jeg hadde hverken følt meg uønsket eller ønsket. Jeg slet i grunn med å finne sammenhengen i livet. Hva slags drømmer jeg hadde

for fremtiden og hvilket liv jeg selv ønsket å leve. Jeg valgte å ikke legge planer og ikke tenke fremover. Jeg tenkte at nå må jeg begynne på denne skolen med blanke ark og ikke minst ha et åpent sinn. Da begynte eventyret på Lundheim.

Lundheim gav meg friheten til å ikke være avhengig av andre. For første gang følte jeg meg likt og interessant, og det var uten å prøve! Det var også veldig mye takket være lærerne på Lundheim som greide å se hver enkelt elev. Jeg følte meg for første gang hel. Jeg vil nok si at mitt utløp av en ungdomstid begynte ganske sent i livet. Og det er helt greit! Jeg glemmer aldri da jeg kom tilbake på Lundheim etter å ha vært hjemme en tur, og der stod den velkomstkomiteen av venner der og ventet på meg! Jeg husker jeg fikk et liten tåre i øyekroken av glede. Jeg hadde aldri opplevd å være savnet. På ordentlig, at venner viste det med handlinger. Det var da jeg skjønnte at vennene mine ikke ville være med meg på grunn av de fikk noe ut av det. De ville være med meg på grunn av min omtenkksomhet, min humor og rett og slett min personlighet. Det var en følelse jeg hadde ikke følt på før. Jeg husker jeg spurte en venninne

på folkehøyskolen om hvorfor hun ville være med meg. Hun svarte noe sånn som «hvorfor ikke – du er jo så gøy å være med». Det var da jeg skjønnte at de vennene jeg hadde fått på folkehøyskolen var genuine venner. Plutselig begynte jeg å oppleve det normale ungdomslivet. Jeg fikk mine første bestevenner, min første forelskelse og opplevde intriger. Jeg vil ikke akkurat si at det var gøy der og da, men drama og diskusjoner med venner fikk meg til å føle meg hel. Det var jo en ny greie for meg. Plutselig tok jeg meg selv i å ta ordet først fordi jeg hadde en trang til å bli hørt. Jeg begynte å forme mine egne sterke meninger og opplevde at folk faktisk hørte etter. Noen var enige med meg. Det var ikke noe jeg tok som en selvfølge. Jeg ble kalt solstrålen på Lundheim, men for min egen del var det der jeg formet meg selv og ble solstrålen. Siden har jeg aldri sluttet.

Og det er akkurat i disse situasjonene i livet det er så viktig å være reflektert og målbevisst. Utforske seg selv sammen med ting som er ukjent. Man kan bli overrasket over hvor mye man kan lære bare av det.

Det er en veldig lang og omfattende prosess å lære seg selv å kjenne. Ved å lære seg selv å kjenne vil jeg si at man gradvis lærer å godta seg selv. Som ungdom og ung voksen opplever jeg også et press av å se mest mulig normal. Man skal ha den og den telefonen, de og de klærne. Vet du hva? Det er det ingen som har bestemt. Det er litt sånn jeg føler det er med identitet også. Samfunnet påvirker så klart væremåten til oss mennesker, men det er bare du som er i kontroll av din identitet. Det finnes ingen lov. Og dermed har du all rett til å stå opp for hvem du identifiserer deg som og hvem du er. Når du går nedover gaten, smil og vær glad for at du er du. Tenk så spennende det er å vite at ingen er som deg. Du kan faktisk påvirke og inspirere andre uten at du selv vet om det. En liten ting du sier i en bisetning kan forandre perspektivet til et annet menneske, uten at du selv er klar over det. Hvis ikke det er en viktig ting å strekke seg etter så vet ikke jeg. Er ikke det litt kult eller?

VELKOMMEN TIL
TILRETTELEGGEREN

Gjennom dedikerte medarbeidere, moderne fasiliteter og store rom bygd i henhold til universell utforming kan vi tilby et komfortabelt opphold. Vi er et hotell som alltid vil tilrettelegge etter ditt behov!



**RADISSON BLU HOTEL AND PARK INN BY RADISSON
HOTEL & CONFERENCE CENTRE OSLO ALNA**

Tevingsveien 21 Alna, 1081, Oslo, Norge
T: 23 28 77 00

Radisson HOTEL, TRAVEL ALNA

park inn BY RADISSON

ARCASA arkitekter as

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



www.arcasa.no

God smak ligger i detaljene.

Det handler ofte om det lille ekstra som gjør det fristende. Blandingen av smaker som løfter hele opplevelsen, og øker standarden. Hos CC Vest finner du et mangfold av butikker av ypperste kvalitet. Det handler om god smak.

LES MER PÅ CCVEST.NO

ccvest

Sammen skaper vi gode nabolag

For mange er nabolaget et av de viktigste kriteriene for valg av bolig. Selvaag Bolig har bygget gode nabolag i nesten 70 år.

En god bolig kjennetegnes av mer enn rene byggetekniske kvaliteter. Bomiljøet er vel så viktig, både innenfor boligens vegger og utenfor. - Selvaag Bolig viderefører arven etter Olav Selvaag. Han revolusjonerte norsk boligbygging med nye måter å bygge på og å sette folks ønsker og behov foran alt annet, og la stor vekt på trivselen også rundt og mellom boligene. I dag legger vi akkurat like stor vekt på avgjørende faktorer for godt bomiljø som beliggenhet, utsikt, lysforhold og støyskjerming.

Det sitter i veggene hos Selvaag Bolig at tilpasningsevne, nytenking og nyskaping må dyrkes for å skape boliger folk flest både har råd til og trives i. Dette, kombinert med feltutbygging med stordriftsfordeler, holder kostnadene nede uten at det påvirker kvaliteten på boligene. Vi bygger dermed gode nabolag fra grunnen av.

SELVAAG BOLIG   

Knallsuksess for kurs

Tekst: Ida C. Freng

Responsten lot ikke vente på seg da kursansvarlig Elisabeth Wilhelmsen inviterte til bilkurs på kontoret.

Tre dager etter at invitasjonen ble sendt ut på epost var kurset fulltegnet, og ventelisten vokste jevnt. Kurset var skåret over samme lest som de tidligere kursene om utvidet hjelpestønad/omsorgslønn og søknad for småhjelpemidler.

- Dette er tydeligvis noe det er et stort behov for, sier Wilhelmsen, som leder prosjektet «Medlemspleie/Hjelp til selvhjelp» på Oslo-kontoret.

Kursleder denne gang var NHF-veteran Sverre Bergenholdt, som blant annet kunne og de fremmøtte

svar på spørsmål om hvem som kan søke, kriterier for bil i gruppe 1 og 2, hva man bør ha med i en søknad, regelendringer, hva det koster, lån og mye, mye mer.

- Vi synes det er moro at kursene blir så godt mottatt. Vi tar gjerne imot tips om hvilke andre temaer medlemmene kunne tenke seg å gå på kurs om, sier organisasjonskonsulent Ola Harald Svenning, og avslutter med en liten oppfordring:

- Hvis du har meldt deg på et kurs men ikke kan komme likevel, så husk å melde fra til oss selv om det er så sent som samme dag! Da kan de som står på venteliste få plassen din, i stedet for at den står tom.

Oversikt regionstyret, bydelslag og landsforeninger

Regionstyret:

Leder:

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

Nestleder:

Grete Vinje
Tlf: 41 68 44 16
grete.vinje@gmail.com

Styremedlemmer:

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

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

Signe Bøvolden
Tlf: 93 48 92 22
kittilbu@me.com

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

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

Varamedlemmer:

Randi Halden Larsen
Tlf: 97159222
randi.halden.larsen@gmail.com

Ann-Lisbeth Kreyberg
Tlf: 95726927
ann-lisk@online.no

Regionkontorleder:

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

Lokallag

NHF Alna

Leder Søren Kjendlie
Tlf: 22 32 68 80/950 63 344
soren.kjendlie@gmail.no

NHF Bjerke

Leder Else Thune
Tlf: 22 65 74 46
elsejthune@hotmail.no

NHF Sagene

Leder Roger Holland
Dekker også Grünerløkka,
Gamle Oslo og St.
Hanshaugen
Tlf: 932 53 731,
roger.holland@live.no

NHF Ullern

Leder Steinar Hammerstad
Tlf: 22 50 65 13
annkarin.fronth@gmail.no

NHF Vestre Aker

Leder Elsa Oterhals
Tlf: 22 49 25 51/988 21 716
epoterhals@gmail.com

Bor du i en bydel du ikke finner i denne oversikten? Ta kontakt med regionkontoret på telefon 22 02 14 20, så skal vi hjelpe deg!

Norges Handikapforbund Ungdom Oslo

Leder Henriette Nielsen
Tlf: 91 33 15 16
henriette.nielsen20@gmail.com

Handikaplaget Aktiv

Leder Ole Kristian Iversen
Tlf: 91 36 07 70
hl.aktiv@getmail.no

Lokale landsforeningslag

ALF Oslo

(Arbeidsmiljøskadde)
Leder Geir Werner
Tlf: 92 82 06 75
oslo@alfnorge.no

ALF Offshore

Leder Torbjørn Mathiassen
Tlf: 91 35 60 26
torbm@online.no

HBF (Handikappede barns foreldre)

Leder Rikke Danielsen
Tlf: 90 58 51 37
rikkedani@gmail.com

LARS Øst/Oslo

(ryggmargsskadde)
Leder Marianne Graham
Hjelmen
Tlf: 92 65 26 73
marianne@hjelmen.com

LFA Oslo/Akershus

(amputerte)
Leder Arve Birkely
Tlf: 92 26 33 44
arge@altiboxmail.no

LFN Oslo (nakkeskadde)

Leder Turid Monsen
Tlf: 90 50 55 85
turid.monsen@getmail.no

LFPS Oslo (polio)

Leder Phuoc Tan Le
Tlf: 41 69 71 17
phuocoslo@hotmail.com

LFS Oslo/Akershus (slagammede)

Leder Odvar Jacobsen
Tlf: 90 74 85 21
odvar.jacobsen@bama.no

LKB Oslo (kvinner med bekkenløsningsplager)

Leder Evelyn Baklund
Tlf: 67 07 83 37/41 25 58 81
ebaklund@yahoo.no

Landsforeninger uten lokallag i Oslo

NASPA

ved leder Geir Eriksen
Tlf: 99 72 43 76
naspa@nhf.no

Fotfeilforeningen

ved leder Lars Tore Dystvold
Tlf: 48 02 48 11
leder@fotfeilforeningen.no

AMC

ved leder Hege Hundnes Klausen
Tlf: 47 33 33 39
leder@amc-foreningen.no

Returadresse:
Norges
Handikapforbund
Oslo
Folke Bernadottesvei 2
0862 Oslo

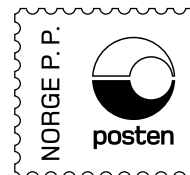
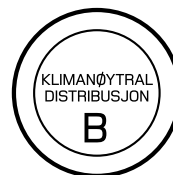


Foto: Christian Houge



BPA står for:

- Muligheten for å definere sin egen hverdag
- Ta styring og delta aktivt i samfunnet
- Leve et fritt og selvstendig liv
- Ta ansvar for sin egen tilværelse

Ulobas BPA handler ikke om pleie og omsorg, men om å ta kontrollen over sitt eget liv. Gi full likestilling og mulighet til å delta på alle samfunnsområder slik at hverdagen får en mening. **BPA** står for muligheten til å leve livet – helt og fullt!

Ta kontakt med oss på www.uloba.no eller ring oss på telefon 32 20 59 10.