# Quarten

02/2018 \* Region Oslo \* Norges Handikapforbund

**Tok til gatene**Både i 8.mars- og 1.mai-toget deltok NHF Oslo og NHFU Oslo med egne kampsaker og paroler i år.

## Parkeringsfokus

Regionen har hatt parkering i fokus denne våren.

## Ferietid!

Dra til sjøs, til fjells eller utenlands- mulighetene er mange!

# Innhold

* Kvinnedagen 8. mars For trolig første gang deltok NHF Oslo og NHFU Oslo i 8. mars-toget, med en parole om frihet for verdens rullende kvinner.
* Årsmøtet 2018 For 68. gang møttes NHF Oslo til årsmøte. Ny nestleder og nye styremedlemmer er klare til dyst.
* DIT-konferansen - I år satte DIT (design-innovasjon-teknologi) konferansen inkluderende teknologi på agendaen, i Kreftforeningens nye Viten-senter.
* Både-og veska En veske som er sikker, pen og praktisk, enten man går eller ruller? Er det mulig?

# Bassengglede: Casas Heddy er et kjent og kjært feriested for mange. I dette nummeret kan du lese om en rekke tilgjengelige feriedestinasjoner i inn- og utland. (Foto: Casas Heddy)

# ChristianiaQuarten

Tidsskrift for Norges Handikapforbund Oslo 35. årgang Adresse: Folke Bernadottes vei 2,0862 Oslo Tlf 22 02 14 20 E-post: nhf.oslo@nhf.no Nettside: 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: 02. mai 2018 Manusfrist: Frist for stoff til neste utgave er 22. august 2018. 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

# Byen med det ekskluderande hjertet….

*LEDER Magnhild Sørbotten ansvarlig redaktør*

Oslo skulle vere den rause byen. I byrådserklæringa seier byrådet at ”Alle skal ha like muligheter uavhengig av kjønn, etnisitet, funksjonsevne og seksuell orientering”. Dessverre ser vi at dei like muligheitene ofte er ein utopi, ja i nokon tilfelle blir det verre enn før.

For få månader sidan mottok Oslo kommune ein internasjonal pris for sin strategi for universell utforming. Vi har gleda oss over prisen, men ein slik pris har berre ein verdi om strategien vert etterlevd og fulgt opp i alle kommunens ledd. 8. mai kunngjorde Oslo sporveier at Løren stasjon var nominert til Oslo bys Arkitekturpris – det var den for øvrig også i 2017. Løren er den nye stasjonen som er bygd på ei rett strekning, men likevel klarer å ha 14 cm gap mellom perrong og bane på den eine sida – fint å sette fast rullestolhjul i. Stasjonen er i tillegg utstyrt med ledelinjer for synshemma som går rett inn i veggen. Eg trur ikkje blinde har større behov for å møte veggen enn andre. Dette fortel med all tydelegheit at plan- og bygningsetaten og Rådet for byarkitektur treng ein snarleg gjennomgang av strategien for universell utforming – og dei treng politisk ledelse som er tydeleg på at den skal følgast.

Vi har dei siste månadene tilbrakt mange timar i møte og samtalar med Bilfritt byliv, bymiljøetaten og ansvarleg byråd om parkeringssituasjonen for funkisar i den ”bilfrie byen”. Eg trur det har vore nyttig. På tampen har vi fått høre at dei hadde tenkt å fjerne HCparkeringsplassane nærmast inngangen til Rådhuset. Vi har vore veldig tydelege på at det ikkje er akseptabelt. Også bevegelseshemma skal ha muligheiter til å delta i sine barns navnefest, konfirmasjon, og bryllup på Rådhuset. Ikkje minst skal vi kunne delta i politiske prosessar og vere folkevalgte. Når avstanden frå næraste HC-plass til Rådhusets inngang langt overstig maksimal ganglengde for å kunne få HC-kort har vi eit demokratisk og ekskluderande problem. Eg har ingen problem med å sjå at det hadde vore flott og hyggeleg med ein piazza på Fritjof Nansens plass, men dersom ”flott og hyggeleg” skal trumfe våre demokratiske rettar og våre menneskerettigheiter er vi på vei mot ein kaldare og meir ekskluderande by. Det er eit politisk ansvar at vi ikkje kjem dit.

Mange har lest saka om Tore, far til eit barn på ett år, som på grunn av sin muskelsjukdom ikkje lenger klarer å løfte barnet. Sidan BPA-rundskrivet seier at man kan få BPA til ”annen nødvendig hjelp til alle dagliglivets praktiske gjøremål i hjemmet og i tilknytning til husholdningen”, søkte han brukerstyrt personlig assistanse, slik at ein assistant kan ta seg av løftinga. Bydel Gamle Oslo synest ikkje han treng det, hans kone kan jo ta seg av barnet! I Norge er vi tydelege på at det er til barnets beste at både far og mor tar ansvar for barnets behov, men i bydel Gamle Oslo gjeld enten kjønnsrollemøsteret frå 50-talet, eller eit forelda syn på funksjonshemma som foreldre. Når byråkratiet diskriminerer er det nødvendig at politikarane viser riktig vei og gir klare kjørereglar for korleis vi skal sjå på byens borgarar. Eit bystyrevedtak på at det i Oslo også skal gis BPA-timar for at mennesker med nedsatt funksjonsevne skal kunne fungere som foreldre på ein likeverdig måte bør komme på plass raskt.

På 70-tallet sang Lillebjørn Nilsen ”Byen med det store hjertet, har et hjerte kaldt som stein”. Om ikkje byens politikarar klarer å ha eit sterkare fokus på å inkludere vil stadig fleire funkisar nikke gjenkjennande til Lillebjørns tekst. Det er eit politisk ansvar å sette ned foten når byen blir meir ekskluderande. Det ansvaret håper eg både ordfører, byrådet og bystyret er innstilt på å ta. Så skal vi ta ansvar for å sei ifrå og bidra til gode løysingar.

# Ga råd etter snøsjokket - Snøvinteren 2018

Vinteren 2018 bød på mer snø og vanskeligere føreforhold enn på lenge i hovedstaden. *Tekst Ida C. Freng*

Snøvinteren 2018 er kanskje et stadig fjernere minne for mange, ettersom kalenderen nå viser sommer. I midten av mars, da snøen ennå lå tung og tettpakket i Oslos gater, møtte NHF Oslo byråd for miljø og samferdsel Lan Marie Nguyen Berg for å snakke om problemene mange funksjonshemmede møtte som følge av de store snømengdene.

- Vi har sprengt snømåkebudsjettet, men jeg har forståelse for at det er blitt mye frustrasjon, sier byråden. Hun kan fortelle om en vinter som har bydd på store utfordringer. Det er leid inn mer utstyr- også mer spesialisert utstyr, og det er brukt store mengder grus og salt.

- Problemet er at for at saltet skal fungere, så må man ha en viss mengde friksjon. Derfor viser det seg at saltingen fungerer bedre i veibane og sykkelfelt der det er mer bevegelse, fremfor på fortau. Fortauene er blitt måkt og skrapt, men det er flere stengsler der, og det skaper problemer.

Regionleder Magnhild Sørbotten og daværende nestleder Grete Flattun hadde med seg rapporter om dårlig brøytede fortau og veier, ekstremt vanskelige kjøreforhold og ikke minst problemer med at enkelte bruker HC-plassene som snødeponi.

- I kontraktene våre står det helt klart at HC-plassene skal prioriteres høyt for måking, og at de ikke skal brukes som snødeponi. Dette er noe vi må ta med i evalueringen og i arbeidet videre, lovte byråden. Sørbotten og Vinje påpekte at både holdningsarbeid og god opplæring av entreprenører og underentreprenører som skal drive med brøyting er ekstremt viktig.

- Har de ikke sørget for fremkommelige fortau, og ikke minst også fremkommelighet ved fotgjengeroverganger, så har de rett og slett ikke gjort en god nok jobb, understreker Sørbotten, og legger til:

- I tillegg må de også sørge for at det ikke blir liggende brøytekanter langs med HC-parkeringsplasser, slik at det blir umulig å komme ut med heis for de som benytter det. Som en mulig løsning foreslo de at man kan opprette en meldingstjeneste slik at folk kan få meldt fra om manglende eller dårlig brøyting.

- Det forutsetter at utbedring da skjer raskt etterpå, slik at det ikke fører til enda mer frustrasjon, sier Sørbotten.

*I møte: Byråd Lan Marie Nguyen Berg og hennes stab møtte regionleder Magnhild Sørbotten og nestleder Grete Flattun for å snakke om erfaringene fra snøvinteren.*

# Sterkt fokus på parkering

Denne våren har sikring av nok HC-plasser i den bilfrie byen stått høyt på dagsorden for det interessepolitiske arbeidet i regionen.

*Tekst: Ida C. Freng*

Først ut var to møter med byråd for miljø- og samferdsel Lan Marie Ngyuen Berg (MDG) i februar og mars. Dette ble deretter fulgt opp av et møte med Bymiljøetaten og representanter fra Bilfritt byliv-etaten i april, og så et oppfølgingsmøte med sistnevnte litt senere samme måned. I tillegg leverte regionleder Magnhild Sørbotten et flammende innlegg under åpen høring om Bilfritt byliv på Rådhuset samme måned, basert på NHF Oslos årsmøteuttalelse fra 7. april.

- Vi har i alle møter med det offentlige fremhevet at slik man skisserer den bilfrie byen i dag, så vil trolig HC-parkeringskortet «inngangsbilletten» til byen, sier Sørbotten.

I møtene har derfor NHF Oslos utsendte hele tiden lagt vekt på at mange funksjonshemmede i dag klarer seg uten HC-kort, eller de får ikke HC-kort på grunn av de strenge tildelingsreglene.

- Vi har underrettet både etater og byråd om at de trolig kan vente seg en økning i antall søknader på HC-kort. I tillegg har vi gjort det klinkende klart for dem at vi krever en økning i antall HC-plasser, nå som de planlegger å fjerne ordinære, kommunale plasser, sier Sørbotten, og legger til:

- Mange med HC-kort benytter i dag også de ordinære parkeringsplassene som ligger nærme nok dit de skal. Mange har små personbiler, og ønsker ikke å ta opp en stor HC-plass dersom de kan unngå det, men velger «små» kommunale plasser for å spare HC-plassen til de som eksempelvis har heis.

I sine innspill har regionen også vektlagt at det er mye enklere å anlegge ekstra HC-plasser nå, og fjerne dem senere dersom det mot formodning viser seg at det ikke er behov for dem, heller enn å fylle plassene med «bylivstiltak» nå, for så å prøve å endre det når et økt HC-plassbehov blir tydelig.

- Det er lettere å tilrettelegge og gjøre steder tilgjengelig i starten av en prosess enn etter at store endringer er gjort. Dette er en erfaring vi har gjort oss gjennom mange år, sier Sørbotten.

Før møtene spurte NHF Oslo om innspill til steder der våre medlemmer mener det trengs flere HC-plasser, eller steder der det mangler HC-plasser. Facebook-posten fikk overveldende respons, og svarene ble samlet og levert til både byråd, Bymiljøetaten og Bilfritt byliv i alle møtene regionen hadde med dem.

- Likeverdig tilgang til byen og tjenestene der er et menneskerettighetsspørsmål. Vi er ikke imot en bilfri by, men den må og skal ha plass til alle. Noe annet er et brudd på FNs konvensjon for mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD), og det kan vi IKKE godta, understreker regionlederen.

*I bystyresalen: NHF Oslos regionleder Magnhild Sørbotten holdt et engasjert innlegg under åpen høring for Bilfritt byliv.*

# Mobiliserte på kvinnedagen!

«Frihet også for verdens rullende kvinner. La oss delta og bidra som alle andre!» Parolen var ikke til å misforstå da NHFU mobiliserte til deltakelse under årets 8. mars-tog i Oslo.

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

På godt gammelt aksjonsvis startet forberedelsene lenge før selve dagen. Først med engasjerte innlegg på parolemøte, der NHFUs parole ble godkjent til rungende applaus, og så med «paroledugnad» i kantina til NHFs lokaler på Galleriet i Schweigaardsgate 12. Et svært, rødt banner med hovedparolen ble målt, malt og tilpasset under ivrig diskusjon om hva som skulle stå på «håndplakatene».

Oppfordringene om å slutte seg til parolen gikk tidlig ut på Facebook, og også i andre storbyer i landet ble det mobilisert. Regionleder i NHF Trøndelag Kirsti Stenersen fikk et leserinnlegg på trykk i anledning dagen, og i Oslo ble «de rullendes» bidrag nevnt fra scenen under appellene. På selve dagen samlet deltakerne seg til lett servering før felles avmarsj til markeringen. Surt og kaldt mars-vær var ingen hindring for de mange fremmøtte.

Ingrid Thunem og Ida Hauge Dignes sto i bresjen for å få NHFU på barrikadene denne dagen. For første gang i «moderne» NHFU-historie deltok organisasjonen, og sympatisører fra «moderorganisasjonen», som regionleder Magnhild Sørbotten, Marius Korsell fra LFS og regionstyret samt representanter fra internasjonal avdeling og våre samarbeidspartnere som var på utveksling fra sydligere breddegrader, i kvinnedagsmarkeringen.

*Trekløver: Ida Hauge Dignes (f.v), Marie Karlsen og Tamarin Varner samlet til kamp.*

*Stor gjeng: Mange, både fra NHFU og NHF møtte opp til markeringen.*

#  Minnet om «glemt» gruppe

Sadia Jabeen Iqbal påpekte at det ikke holder med tilgjengelighet kun til institusjoner og offentlige kontorer i en «tilgjengelig» kommune.

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

NHFs Sadia Jabeen Iqbal var en av flere representanter for brukerorganisasjoner som fikk kommentere Enhet for mangfold og inkludering (EMI) i Oslo kommune og Mangfold i arbeidslivet (MIA) sin brukerundersøkelse om tilbudet ved utvalgte tjenestesteder i kommunen, da denne ble presentert 2. mai.

EMI inviterte til kontaktforum om universell utforming i sine lokaler, og Eli Langslet fra MIA kunne presentere brukerundersøkelsen med «mystery shoppers» for en nesten fullsatt sal. «Mystery shoppers» er en brukerundersøkelse der personer med ulik funksjonsevne har testet tilbudet ved utvalgte tjenestesteder i Oslo kommune. Målet har vært å finne ut hvordan tjenestene fungerer for ulike grupper, hvordan kan tjenesten gjøres bedre, samt å få frem gode eksempler. Svaksynte Espen Thomassen kunne eksempelvis vise til at enkelte deler av tolketjenesten er nærmest umulig å finne på NAV sine side, samt av NAV, i motsetning til Oslo kommune har et svært lite og bortgjemt søkefelt på sin nettside. Thomassen skulle teste ut både digital, telefonnisk og direkte kontakt med et NAV-kontor, og kunne melde om vanskelig utformede lokaler, runddans i telefonkø og andre utfordringer.

- Denne brukerundersøkelsen er noe av det mest spennende jeg har vært med på. Den var svært grundig, sier han.

Undersøkelsen bød imidlertid ikke bare på negative opplevelser:

- Det skal de ha: Når de sier det er ti minutter ventetid, så er det det- verken mer eller mindre. Dessuten opplever jeg at de ansatte er svært hyggelige med deg- når du er hyggelig med dem.

Etter smakebitene fra undersøkelsen fikk representanter for råd, brukerorganisasjoner og andre kommentere funnene.

- Jeg synes det mangler fokus på de med talevansker. Vi har fått flere tilbakemeldinger på at folk opplever å ikke bli forstått over telefon, og at ansatte bare legger på røret. Det er en lang vei å gå, og jeg håper dere bruker brukerorganisasjonene, sa Sadia Jabeen Iqbal fra NHF/ NHFU, som også understreket følgende:

- Det handler ikke bare om tilgjengelighet til tjenestesteder. Vi må ha universell utforming overalt, slik at folk kan leve et vanlig, sosialt liv.

Ann Marit Sæbønes, leder for Rådet for personer med funksjonsnedsettelser i Oslo kommune mente at undersøkelsen var gull verdt som grunnlag for å skape positiv endring.

- Oslo kommune har en strategi for å bli universelt utformet innen 2025- så hvorfor skjer det ikke mer og fortere? Det handler om holdninger. Hvorfor tenker «vi» at det er greit at svaksynte ikke kan lese NAV-sidene? Hvorfor synes «vi» det er greit at rullestolbrukere må forsere trappetrinn? Man snakker om bilfri by, aldersvennlig by, bærekraftig by. Det blir ikke realisert før alle kan delta.

Et klart svar undersøkelsen ga, var at tjenestesteder der representanter for alle de ulike, potensielle brukergruppene hadde vært involvert og blitt hørt i prosessen, hadde betraktelig bedre tilgjengelighet enn de som ikke hadde det. Man oppdaget også en mismatch mellom hvilket tilbud som finnes, og hva brukerne faktisk får.

*Høstet applaus: Sadia Jabeen Iqbal fra NHF sitt innlegg ble godt mottatt på kontaktforumet.*

# Vellykket årsmøte for regionen

Lørdag 7. april var det duket for årsmøte i NHF Oslo, det 68. i rekken!

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

Byrådsleder Raymond Johansen (Ap) takket allerede på senvinteren ja til invitasjonen om å holde hilsningstale til årsmøte. Helt slik skulle det imidlertid ikke gå. Grunnet sykdom steppet imidlertid byråd for næring og eierskap Kjetil Lund inn på kort varsel, og han hadde både råd og lovord å by på til forsamlingen.

- Oslo skal være en grønn, mer tilgjengelig by med plass til alle. Det er et sentralt element, ja selve verdigrunnlaget, byrådet baserer sin politikk på. Vi trenger alle de gode hodene, uavhengig av hvilken kropp de sitter på, sa Lund.

Han roste også innsatsen NHF Oslo gjør gjennom å følge opp politikk og handlingsplaner, selv om dette til tider kan være et tungt og vanskelig arbeid.

- I tillegg skal dere ha takk for at dere kjefter på oss av og til, men takk for at dere også roser, sa byråden avslutningsvis.

Karl Haakon Sævold hilste til årsmøtet på vegne av sentralstyret. Han gratulerte regionen med DIT-konferansen som ble arrangert dagen før.

- Det var virkelig å sette strategien ut i livet, med fremming av våre synspunkter og bygging av relasjoner, roste Sævold.

## Fortsette kampen

Ros kom det også fra Ann- Marit Sæbønes, leder Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Oslo kommune. Særlig var hun opptatt av at NHFU og NHF Oslo deltok i 8. mars-toget for (trolig) første gang. Hun advarte imidlertid om at kampen for funksjonshemmedes rettigheter er langt fra over:

- Det er nok åpenbart for oss alle at kampen ikke blir vunnet en gang for alle. Det har skjedd mye politisk de seneste tiårene, men det er holdningene vi må jobbe mot. Fremdeles er det unge mennesker som i dag må kjempe for sitt menneskeverd, slik jeg måtte tilbake på 60-tallet.

Regionleder Magnhild Sørbotten holdt i sin tale til årsmøtet fokus på å både se tilbake på alt NHF Oslo har oppnådd i året som gikk, samtidig som man retter blikket fremover til nye og pågående utfordringer.

- Nå er tiden for å vurdere innsatsen. For å ta med oss det gode, og tenke nye tanker. Vi skal fortsatt være «der folk er», og når det går et tog om temaer som er viktige for oss, ja så skal vi henge oss på, sa hun.

## Nytt styre

Årsmøtet bød på flere omrokkeringer og utskiftinger i regionstyret, i et valg som forløp uten stor dramatikk. Nestleder Grete Flattun ble erstattet av Karl Haakon Sævold, men fortsetter som ordinært styremedlem. Snefrid Bergum ble etter eget ønske innstilt som vara, og tidligere vara Marius Korsell ble ordinært styremedlem. I tillegg ble «nykommer» Ingrid Njerve valgt for 2 år. Jan-Egil Aasterud gjør comeback som vara. Tamarin Varner og Signe Bøvolden ble takket av for sin innsats.

## Ny Giv-pris

Handikappede Barns Foreldreforening (HBF) ble tildelt NY Giv-prisen, med følgende begrunnelse: Handikappede Barns Foreldreforening Oslo har hatt stor medlemsoppgang og vitalisering av organisasjonsleddet. Lokallaget er til stor inspirasjon for de andre organisasjonsleddene.

## Nytt styre

* Leder: Magnhild Sørbotten (ikke på valg)
* Nestleder: Karl Haakon Sævold (valgt for 2 år)

## Styremedlemmer:

* Geir Werner (valgt for 2 år)
* Oddvar Skogsletten (ikke på valg)
* Marius Korsell (valgt for 2 år)
* Ingrid Njerve (valgt for 2 år)
* Grete Flattun (valgt for 1 år)

## Varamedlemmer:

* Hans Jørn Næss
* Jan-Egil Wigen Aasterud
* Snefrid Bergum

*Klare til dyst: Bak. F.v: Oddvar Skogsletten, Marius Korsell, Magnhild Sørbotten, Karl Haakon Sævold og Geir Werner. Foran f.v: Snefrid Bergum, Hans Jørn Næss, Grete Flattun og Ingrid Njerve. Vara Jan Egil Wigen Aasterud var ikke tilstede da bildet ble tatt.*

*Vel fortjent: Magnhild Sørbotten overrakte med glede Ny Giv-prisen til Joachim Eie (midten) og Kay Raffelsen.*

# Nye styremedlemmer NHF Oslo Nye i styret

Tradisjonen tro stilte vi de nye deltakerne i regionstyret noen kjappe spørsmål, slik at Quartens lesere kan bli litt bedre kjent med dem.

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

## Karl Haakon Sævold

## 1) Hvem er du?

Bergenser (60), men bosatt i Oslo i mer enn 30 år. Far til Gaute (18) og Brage (16). Gift med Anne Marit (49). Kommunikasjonssjef i Delta, det største YS-forbundet. Bakgrunn fra NRK, organisasjoner, journalistikk, kommunikasjon og samfunnskontakt, politikk og forsvaret. Medlem av sentralstyret og arbeidsutvalget i Norges Handikapforbund (NHF), nestleder i Handikappede Barns Foreldreforening (HBF), nestleder i Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne i Oslo kommune, medlem av styret i stiftelsen SOR, medlem av styret i Beitostølen Helsesportsenter.

## 2) Hvorfor takket du ja til vervet?

Når valgkomiteen spurte, var det naturlig å takke ja. Jeg håper at jeg, med den bakgrunnen jeg har fra både NHF/ HBF, fra organisasjoner, politikk og kommunikasjon, kan bidra til å fortsette det gode arbeidet som allerede drives og samtidig være med på å utvikle NHF Oslo videre sammen med dyktige styremedlemmer, en solid administrasjon og mange engasjerte tillitsvalgte fra bydelslag, lokale landsforeningslag og NHFU Oslo. Det er stor, god, bred og mangfoldig aktivitet i NHF Oslo. Den er det viktig å videreføre og fortsette å jobbe for å styrke organisasjonen ytterligere. Vi må være tett på medlemmene og medlemmenes hverdagsutfordringer.

## 3) Hva vil du bidra med/hva er din fanesak?

Landsmøtet i NHF vedtok i fjor en ny strategi for organisasjonen. Den er det viktig å gjennomføre også i regionene. Vi skal lede samfunnet mot full likestilling og gjøre lover og rettigheter til hverdag og virkelighet. Vi skal være synlige og tydelige og være tilstede der folk er. Landsmøtet i NHF og årsmøtet i NHF Oslo har pekt ut en retning. Vi må gjennomføre i praksis i vårt politiske og organisatoriske arbeid. Oslo skal være en åpen, tilgjengelig, universelt utformet, mangfoldig og inkluderende by, for alle, gjennom hele livet. Det skal og må NHF Oslo bidra til og gå foran for å gjennomføre. Det må satses hele veien gjennom menneskenes liv, barnehage, utdanning, arbeid, egne hjem, transport, hjelpemidler, ferie og fritid. Med bakgrunn fra HBF vil jeg naturlig nok være opptatt av situasjonen for barn, unge og familier, ikke minst når det gjelder god brukermedvirkning, samskaping, tilstrekkelig avlastning/assistanse og å bidra til mer helhetlige og koordinerte tjenester. Vi må fortsette å bygge brede allianser med sentrale aktører innenfor feltet.

## Ingrid Njerve

## 1) Hvem er du?

Jeg er 49 år og har en medfødt ryggmargsskade. Jeg bor aleine på Skøyen, men helgependler til kjæreste og bonusbarn på Kongsberg. Etter 22 år i arbeidslivet ga kroppen beskjed og jeg har nettopp gått over på full uføretrygd. Jeg har ikke helt funnet ut av det nye livet mitt, men håper det igjen vil bestå av mye reise, tid til venner og familie, pluss noe å bryne hodet mitt på.

## 2) Hvorfor takket du ja til vervet?

Jeg har tilbragt min ungdomstid i og med NHFU. Jeg har vært med å starte ungdomslag og jeg har vært nestleder i NHFU. Det var med stor sorg jeg prioriterte det bort til fordel for studieinnspurt og jobb. Men organisasjonserfaringen hadde jeg stort utbytte av både i studiene og i jobb. Nå er jeg klar for å benytte tidligere organisasjonskunnskap i tillegg til arbeidserfaring i nytt arbeid for NHF. Jeg gleder jeg meg til å komme tilbake til organisasjonslivet.

## 3) Hva vil du bidra med/hva er din fanesak?

Jeg synes fortsatt de store ”basissakene” som bl.a skole, jobb og transport er viktig. BPA og universell utforming er vesentlig for å få dette til. I tillegg er jeg opptatt av ”hverdagssynlighet”; at jeg som rullestolbruker også deltar som heiagjeng på fotballcup, går på musikkfestival og tar bussen til byen. Det er ikke alltid like lett, men jeg tror det er viktig å vise at jeg har tenkt å være en del av det, i tillegg til at andre kan se noen av hindringene jeg møter.

# Klare for nytt Mountain Rally

Fjorårets suksess ga mersmak: Onsdag 27. juni arrangeres Mountain Rally på Haglebu Fjellstue for andre gang.

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

Knallsuksessen i 2017 får Haglebu Fjellstue til å arrangere det populære rallyet igjen. I fjor tok flere busslaster og mange privatpersoner turen til det idylliske området, der man takket være leverandør-utstillinger kunne få prøve ut flere ulike typer terrenggående rullestoler i sine rette element.

Et foreløpig program kom på plass i april, og lyder som følger:

* 11:00 Åpning m/ velkomsttale & informasjon
* 11:15 Innlegg fra hovedsponsor, Assister Meg
* 13:30 Rallyet starter & avsluttes med premieutdeling
* 16:30 Foredrag av himmeljegerne og underholdning fra scenen
* 18:00 Arrangementet avsluttes

På sin Facebookside om arrangementet opplyser arrangøren at det i tiden fra åpningen er ferdig og til rallyet starter er god tid for alle til å prøvekjøre og teste hjelpemidlene og produktene leverandørene har med seg, både i og utenfor løypa. Mat og drikke selges under hele arrangementet.

Det tas ikke værforbehold, arrangementet gjennomføres uansett. Ved dårlig vær foregår underholdningen i storsalen inne på Fjellstua, og det settes opp telt utendørs. Takket være sponsorene er arrangementet gratis, og det er ingen påmelding.

Litt kjendisfaktor blir det også- i år som i fjor: I begynnelsen av mai kunne arrangøren avsløre at Mads Østberg og Anders Grøndahl kommer, og det blir mulighet til å både få med seg superduell mellom de to sjåførene- eller å utfordre dem selv i rullestolrally.

Ønsker man seg mer enn en dagstur tilbyr fjellstua overnatting, der man kan leie leiligheter som egner seg for funksjonshemmede, med høyt toalett, og rullestolramper ved dørene.

## Fakta:

Haglebu er en liten plass som ligger 800 moh. kun to timer fra Oslo. Fra Oslo kjører du inn i Buskerud Fylke til Drammen. Her følger du veien videre forbi Hokksund. Når du kommer til Modum og Åmot, så skal du ta veien mot Eggedal. Du kommer først til Prestfoss og neste er Eggedal. Du følger riksvei 287 videre opp på fjellet og nå er du kommet til Haglebu. Haglebu – Drammen 111 km Haglebu – Larvik 150 km Haglebu – Oslo 130 km Haglebu – Gol 50 km

# DIT-konferansen 2018 Nytt sted… Nytt tema… NY SUKSESS!

For andre år på rad kunne NHF Oslo notere en svært vellykket design-, innovasjon- og teknologikonferanse i hovedstaden. DIT 2018 satte inkluderende teknologi på dagsorden.

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

Arrangementet som i mange år var kjent som «vårkonferansen» i forbindelse med årsmøtet har vokst seg større og større de seneste årene. I 2017 tok NHF Oslo steget fullt ut og arrangerte DIT-konferansen (DIT- Design Innovasjon Teknologi), og i 2018 var tiden inne for å se om man kunne gjenskape suksessen fra første runde. Den gang kom både fagfolk og medlemmer fra fjern og nær for å få med seg innledere som utforsket universell utforming et byutviklingsperspektiv, med Francesc Aragall som største trekkplaster.

- Det skulle vise seg at «inkluderende teknologi» slett ikke var noe mindre attraktivt tema, forteller regionkontorleder Jørgen Foss fornøyd.

Med innledere fra tungvektere som Teknologirådet, Abelia, Watson/ IBM, Microsoft og Innovasjon Norge var det nok en gang slik at konferansedeltakere fløy inn fra andre landsdeler for å få med seg moroa.

- I tillegg hadde vi en stor delegasjon her fra OsloMet, med flere fakulteter representert. Det er spennende, og absolutt noen vi kanskje kan tenke oss å jobbe tettere med i fremtiden, sier Foss.

## Nye lokaler

Konferansen ble holdt på nytt sted, i splitter nye lokaler. Kreftforeningens nye Viten-senter i Kongens gate 6 åpnet bare noen dager før konferansen, og er svært tilgjengelige. Generalsekretær i foreningen Anne Lise Ryel ønsket selv velkommen til lokalene og konferansen, og roste initiativet bak DIT.

Ros kom det også fra statssekretær Paul Chaffey (H), som er svært opptatt av fagfeltet. Til tross for at Høyre hadde landsmøte samme dag valgte han å sette av flere timer på DIT-konferansen, og fikk med seg mange av innledningene samt mingling i pauser.

## Streamet

I god teknologi-ånd ble hele arrangementet streamet, selvfølgelig med tegnspråktolk. Hele programmet finner du på NHF Oslos nettsider.

- Microsoft Norge ser verdien av DIT-konferansen, så de har sponset streamingen. I tillegg til at det ble livestreamet vil de aller fleste innledningene bli lagt ut i sin helhet på vår Youtube-kanal i løpet av forsommeren, så her er det bare å følge med dersom man gikk glipp av det på selve dagen, oppfordrer Foss.

*Streamet: Eirik Årsand, professor i e-helse, streames på direkten, og kan ses i opptak på NHF Oslos youtubekanal dersom du gikk glipp av det «live».*

*Mingling: Abelias leder for klima og helse Tarje Bjørgum (t.v) i ivrig pausediskusjon med statssekretær Paul Chaffey (H).*

*Statssekretær: Paul Chaffey fra Høyre holdt åpningsforedraget under konferansen.*

*Nye lokaler: Generalsekretær i Kreftforeningen Anne Lise Ryel var strålende fornøyd med at NHF Oslo valgte deres nye Viten-senter som arena for DIT-konferansen.*

# Kommentar: (Ikke) hopp i havet (ennå)

*Birger Nymo tilgjengelighetsrådgiver NHF Oslo*

Sørengas tilgjengelige basseng går inn i sin tredje badesesong uten at det kan brukes.

Sørenga sjøbad er en flott ny badeplass som er etablert ytterst på Sørenga i Oslo. Intensjonene var til stede når denne nye badeplassen ble prosjektert og bygget. Badeplassen er delvis flytende med barnevennlig sandstrand, stupebrett, bryggekanter, benker, gresslette - alt man trenger for en flott sommerdag ved sjøen.

Sjøbadet er universelt utformet hvis man skal tro den offentlige beskrivelsen, med eget basseng for bevegelseshemmede. Bassenget er skåret ut i flyteren (brygga) og fylt med sjøvann som blir renset og pumpet for gjennomstrømning. En rampe ned i bassenget sikrer tilgjengelighet for rullestolbrukere og andre bevegelseshemmede.

Parken og promenaden sies å være universelt utformet med hensyn til materialvalg, overganger, stigning på ramper og orienteringsmuligheter.

Utbygger er tildelt Tilgjengelighetsprisen fra Rådet for funksjonshemmede i Bydel Gamle Oslo, 2015 for prosjektet. Det universelt tilgjengelige sjøbassenget ble spesielt trukket fram i begrunnelsen for tildelingen.

Men, selv om intensjonene har vært gode så er ikke alt såre vel i det nye badeanlegget, spesielt for funksjonshemmede. Selve HC-bassenget som er innfelt i flyteren er ubrukelig, ikke bare for funksjonshemmede, men for alle som ønsker å prøve denne. Dette er i stedet blitt et arnested for alger, og kommunen har gitt opp å rense bassenget på grunn av store kostnader tilknyttet dette. Så nå går dette bassenget inn i sin tredje badesesong uten at det kan brukes.

Ifølge kommunen vil man heller ikke gjøre noe i år, så badelystne som ønsker å bruke hc-bassenget må nok en sommer til stå på bassengkanten å se ned i grønsken som har overtatt bassenget og beseiret både byråkrater og politikere.

Planen er nå å sanere bassenget og bygge et nytt basseng der man får gjennomstrømning av vann. Men dette vil ikke skje før tidligst neste år.

# Kommentar: Oslo-sykehus i fare

*Inger Ljøstad Medlem av LKB Oslo, LFN Oslo og NHF Alna Brukerrepresentant på OUS/Ortopediklinikken og tidligere brukerrepresentant på Ahus (fra FFO Oslo og Ryggforeningen)*

I juni 2016 vedtok Helse Sør-Øst (HSØ) at Oslo universitetssykehus (OUS) skal utvikles som tre sykehus; et lokalsykehus på Aker, et regionsykehus på Gaustad og et spesialisert kreftsykehus på Radiumhospitalet. Dette innebærer at Ullevål sykehus legges ned.

Planene må ha kommet som et sjokk på mange. Men fortvil ikke - saken er ikke avgjort! Oslos innbyggere og politikere er av en annen mening enn helsebyråkratene. Vedtaket kan og må omgjøres.

Nedleggelse av Ullevål er farlig for pasientsikkerheten. Det vil føre til svekket lokalsykehuskapasitet og dårligere helsetjenestetilbud for Oslo-folk.

Sykehuskapasiteten i Oslo og Akershus er allerede dårlig. Verst går det ut over Oslos befolkning i Groruddalen, som må sendes til Diakonhjemmet eller andre sykehus når de blir akutt syke. Akershus universitetssykehus (Ahus) har ikke plass til alle pasientene sine.

Da Aker ble nedlagt som lokalsykehus for Groruddalen ble Ahus sprengt. Dette ble etter hvert tydelig for alle. HSØ måtte bøye seg for befolkningens, Oslo-politikernes og Ahus-ledelsens ønske. Lokalsykehus på Aker er den åpenbare løsningen, og HSØ vedtok til slutt å bygge nytt på Aker. Hensikten var å holde Ahus på en størrelse dette sykehuset kan håndtere på en god måte, og flytte Oslobydelene som hører til Ahus i dag tilbake til Aker.

Sånn ble det i hvert fall framstilt.

OUS har også underkapasitet. Derfor måtte OUS fortsette å bruke lokalene på Aker til sykehustjenester, også etter at det var nedlagt som lokalsykehus og tre av Groruddalsbydelene var overført til Ahus. Den opprinnelige planen til OUS-ledelsen var å selge unna Aker-tomta for å finansiere den storslåtte planen om et Campus Oslo.

Ingen av planene lyktes. Aker er ikke solgt, og OUS har tre-fire ganger så mange ansatte på Aker som Oslo kommune. OUS-ledelsens drøm om et gigantsykehus på Gaustad falt sammen i møte med virkeligheten. Det var også en årsak til at HSØ måtte gi etter for kravet om lokalsykehus på Aker.

Men det er fortsatt sterke krefter i OUS og HSØ som vil bygge stort og samlokalisert i vest. Ett av målene for utviklingen av ny sykehusstruktur i OUS er stadig vekk å frigi arealer til boligbygging for å finansiere framtidig utbygging på Gaustad. Denne gangen er det ikke Aker, men det atskillig større Ullevål som skal tømmes. De seks Oslo-bydelene som har lokalsykehuset sitt på Ullevål må flyttes til et annet sted.

Det foregår for tida flere planprosesser der OUS og HSØ er involvert. Én for utbygging på Gaustad, en annen for bygging av lokalsykehus og ny legevakt på Aker. Planleggingen av legevakt og lokalsykehus skal etter hvert deles i to, sånn at såkalt detaljregulering for legevakta skal utarbeides først og Aker sykehus utvikles på et senere tidspunkt. Det haster for Oslo kommune å få en ny legevakt opp å stå. Bygningene i den eksisterende legevakta i Storgata tilfredsstiller ikke dagens krav.

Helse Sør-Øst er definert som utbygger og forslagsstiller i de to utbyggingssakene på Gaustad og Aker. Oslo kommune er reguleringsmyndighet. Det innebærer at utbygger må rette seg etter Plan- og bygningsetatens (PBE) område og prosessavklaring. Denne avklaringen legger rammer for utbyggingen, passer på at planene er i samsvar med ønsket byutvikling og påser at gjeldende lovverk blir fulgt.

Det innebærer også at de folkevalgte i Oslo bystyre har noe de skal ha sagt. Helse Sør-Øst bestemmer ikke alene. Problemet for ledelsene i OUS og HSØ er at arealene på Gaustad og Aker ikke strekker til for å dekke behovet for lokalsykehusfunksjoner for Oslos befolkning, om kommunens forutsetninger legges til grunn. Utbygging i den størrelsesorden OUS og HSØ nå legger opp til er urealistisk av flere grunner:

- Hensynet til ønsket byutvikling, bomiljø, kulturminnevern og pasientenes behov for gode uteområder setter grenser for utbyggingen.

*«Nedleggelse av Ullevål er farlig for pasientsikkerheten»*

# Vesker for hvermannsen Rullestolvennlige håndvesker

Da Heidi Rygh eksperimenterte seg frem til en rullestolvennlig håndveske, ante hun ikke at hun kunne komme til å dekke et behov hos langt flere enn sine «medrullende».

Tidligere denne våren, nærmere bestemt 18. april, da kulda fortsatt satt i, var det duket for motevisning i regi av Søndre Nordstrand Kunstforening på Gamle Klemetsrud skole, og i spotlighten på «catwalken» kunne nysgjerrige tilskuere se Heidi Ryghs veskedesign «Bustehella».

De siste årene har nemlig NHF’eren utviklet en unik «Både-og» rullestol OG skulderveske. Det hele begynte da hun fikk øynene opp for håndarbeid gjennom MAS, et aktivitetssenter for funksjonshemmede.

- Når jeg syr og pusler glemmer jeg smerter og vondter. Jeg går «inn i bobla», forteller Rygh.

Og i bobla ble en helt ny ide unnfanget. En veske som skal være like pen og praktisk, enten man har den med i rullestolen eller er gående og stående. For det er ikke til å stikke under en stol at mange av de ordinære, rullestoltilpassede veskene verken oppleves som veldig fine, eller praktiske, utenfor stolen.

Det man derimot KAN stikke under en stol, er Både-og veskene! Vesken er nemlig utstyrt med to klaffer, og den bakre klaffen på vesken har en «myk» borrelås og det følger med en «hard» borrelås m/lim til å feste under puten i front på rullestolen. Det er enkelt å feste veskens bakre klaff med den skjulte borrelåsen under seteputen, og remmen legges under puten. Når du så forflytter deg vekk fra stolen, kan du med et enkelt grep frigjøre vesken med dine verdifulle eiendeler og bruke den som en helt vanlig veske. Det er også en regulerbar rem så du får den lengden du ønsker på remmen. Klaffene på vesken har magnetlås, slik at det er enkelt å åpne og lukke vesken. Glidelåslomme under den bakre klaffen.

Tilskuerne på moteshowet oppdaget imidlertid kjapt at vesken passer for alle.

- En av damene jeg pratet med ville ha den harde borrelåsen festet i bilen, slik at veska henger trygt under kjøring, og ikke slenger løst rundt, forteller Rygh.

At veska har to klaffer, er også unikt når det gjelder utseende, man kan da velge hvilken side man ønsker å vise frem når man bærer den på skulderen.

- Når man bruker den med rullestolen, så er det et ekstra sikkerhetsaspekt også. Den blir jo liggende mellom stolen og leggene, så den ligger tryggere og mer beskyttet enn en veske som henger på siden eller bak på stolen, og det er uendelig mye mer behagelig enn å kile en vanlig skulderveske ned mellom låret og siden på stolen, forteller designeren selv.

Rygh oppdaget fort at hennes nye oppfinnelse var nettopp det- en ny ide, noe som ikke var gjort før. Etter en runde med både Innovasjon Norge og Patentstyret har hun nå designregistrert vesken. Takket være et stipend fra Oslo Kvinnelige Handelsstands Forenings Stiftelse, kunne hun jobbe videre med vesken.

Det ble fort klart for henne at hun ikke hadde kapasitet til å produsere veskene selv. Med hjelp fra en designer i Bergen fikk hun kontakt med et firma i Tyrkia, som kan sy og levere veskene til en overkommelig pris. Jeg planlegger verken storproduksjon eller å bli rik på dette, men har allerede fått tilbakemeldinger om en butikkjede som vurderer et samarbeid. Mitt håp er at Både-og vesken skal bli tilgjengelig for flest mulig og er det noen som ønsker et samarbeid ta kontakt.

- Det har vært en heavy vei å gå. Nå har vesken fått leverandørnummer av Hjelpemiddelsentralen og står i hjelpemiddeldatabasen, men man må eventuelt søke om å få den, forklarer hun, og legger til:

- Min drøm handler om at alle skal ha muligheten til å få en slik veske som hjelpemiddel. Man er like opptatt av stil som «hvermannsen», og mange av de andre rullestoltilpassede veskene ser jo ikke ut, og ingen fungerer som en vanlig veske når du forflytter deg vekk fra stolen!

Lanseringen under moteshowet gikk over all forventning. Flere vesker fikk nye eiere, og slett ikke alle gikk til hjem med rullestol i. Rygh har skapt en veske for Hvermannsen, som alle kan bruke.

- Veskene er i lammeskinn, med magnetlåser. Noen kommenterte til og med at de synes prisen var for lav (749kr red.anm), men jeg synes at folk skal ha mulighet til å kjøpe veska, dersom de ikke får den innvilget som hjelpemiddel.

Hun har fått nyss om at flere har sendt inn søknad om veska til hjelpemiddelsentralen allerede, men vet foreløpig ikke om de har fått gjennomslag. Et lite tips har hun imidlertid:

- Det som gjør veska unik er jo nettopp sikkerhetsaspektet, ved at den er festet som den er. Vesken er lett tilgjengelig for deg og samtidig sikret for tyveri, så jeg vil tro at det er lurt å ta med i en eventuell søknad, antar hun.

## Hvorfor Bustehella?

Navnet er Heidi Ryghs gamle kallenavn fra arbeidslivet, fra den gang hun het Hellebust til etternavn. «Alle» kjenner meg som Bustehella, så det ble et naturlig navn på veskene, forteller designeren.

*Sikret: Veska er verken i veien, eller utsatt for veskenapping.*

# Kontorsjefens sløyfe Nå jobber vi sammen om felles mål!

*Jørgen Foss Kontorleder NHF Oslo*

På landsmøtet for snart ett år siden ble det vedtatt en splitter ny strategi for hele Handikapforbundet. En strategi som sammen som skal ta oss sammen om en ny tid for en av landets viktigeste bevegelser. En bevegelse som skal tørre å si ifra, stå på krava og kjempe for våre rettigheter.

Så kom hverdagen og spørsmålet ble: Hvordan skal vi gjøre strategien levende i og utenfor organisasjonen?

Svaret var å skape fire felles prosjekter. Prosjekter som skal gi oss alle eierskap til arbeidet og at vi sammen har mål vi alle jobber for som organisasjon og enkeltpersoner.

* + FN-dagen for funksjonshemmede 3. desember
	+ Valg 2019
	+ Utvikling av likepersonarbeidet
	+ Modernisering av medlemsorganisasjonen

Prosjektene er gang og jeg håper at du vil bli med å påvirke arbeidet! For dette er ikke NHF sentralt sine prosjekter eller enkeltregioner eller ett lokallag. Det er våre prosjekter og vi må alle ta del i dette. Det er dette som bidrar til å skape en organisasjon for morgendagen. Du kan lese mer om prosjektene på våre hjemmesider.

Har du innspill send dette til prosjektlederne:

* ida.freng@nhf.no – FN-dagen
* nelly.torvik@nhf.no – Valg 2019
* sorayab@nhf.no – Medlemsservice
* gyda.nullmeyer@nhf.no – Likepersonsarbeid

Jeg selv med i prosjektgruppa som arbeider med Valget 2019 og der er vi godt i gang med å lage verktøy for regioner og tillitsvalgte som bidra til at vi får med oss de politiske partiene til å gjøre vår interessepolitikk om til partienes valgpolitikk.

Slik det ser ut nå, vil vi ha et spesielt fokus på skole og brukerstyrt personlig assistanse frem mot valget 2019. Vi vil sørge for at alle skal ha rett til å gå på sin nærskole, med sine venner og ikke møte terskler og barrierer. At alle skal få de BPA timene man trenger. At du ikke skal måtte prioritere mellom å være mor, eller i arbeid. At alle skal kunne leve frie selvstendige liv. Dette blir viktige saker frem mot valget 2019.

Handikapforbundet vil aldri si hva du skal stemme, men vi vil bidra til å la velgeren kunne ta et valg basert på likeverd og spørsmål som opptar våre områder.

Jeg er selv folkevalgt i dag. I Oslo bystyre og i et bydelsutvalg i Oslo. Jeg vet hva det vil si å sitte på begge sider av bordet. At NHF nå velger å satse på tydelige og spisse kamper er bra for å få gjennomslag.

Jeg håper at alle bidrar til prosjektene våre og at vi sammen skal skape en mer spisset og tydeligere organisasjon som tar oss i fremtiden.

# Tipsserie Sommerferie i sikte

Både i Quarten og på nett vil vi i fremtiden publisere artikler som omhandler de temaene og feltene vi får flest spørsmål om.

Bil sto på plakaten i forrige nummer. Denne gangen er det ferie som står i fokus. Tips oss gjerne om temaer du vil vite mer om, det være seg hjelpemidler, søknadsskriving eller andre ting.

*Tekst: Elisabeth Wilhelmsen, prosjektkoordinator Hjelp til selvhjelp/medlemspleie*

Nå som det nærmer seg ferietid med stormskritt kan det være greit med noen tips til hvor det er tilrettelagte feriemuligheter.

Man må ofte bestille i god tid for å sikre seg steder som er tilgjengelig til en ikke altfor høy pris. Så hvis man allerede har planlagt ferien for denne sommeren, håper vi at disse tipsene kan komme til nytte en annen gang.

## Feriemuligheter i Norge

Et av våre medlemstilbud er muligheten til å leie vår tilrettelagte hytte med anneks i Valdres. Hovedhuset har 20 sengeplasser fordelt på 7 doble rom i soveromsfløyen, hvorav 6 sengeplasser ikke er tilgjengelige for rullestolbrukere og ligger i 2. etasje, enkelte av rommene i soveromsfløyen har køyeseng. Det er innlagt strøm og vann og to toaletter og to dusjer. Kjøkkenet er stort og fullt utstyrt med oppvaskmaskin og kjøleskap med fryser. Hytta har stor stue med spiseplass, sofakrok og peis.

Annekset rommer stue med åpen kjøkkenløsning, to soverom med fire sengeplasser til sammen, og kombinert baderom og toalett. Det er innlagt strøm og vann. Annekset er tilgjengelig for bevegelseshemmede.

Hyttene er koselige og praktiske. Området har mye å by på. Her kan du eksempelvis sykle på gode fjellveier og stier, fiske i stille fjellvann og elver, vandre i fjellet, padle kajakk og kano, ri på hester eller besøke støler og åpne bondegårder. Man kan være heldig å finne ledig kapasitet på kort varsel, særlig utenom høysesong, så hvis du får lyst på en spontan tur på fjellet, så er det bare å ringe og høre. For mer informasjon og priser finner du under kulepunktet «Lei hytta vår» på NHF Oslos hjemmeside oslo.nhf.no

## Gurvika

Gurvika er et feriested for personer med funksjonsnedsettelser og deres familier, som ligger ved kysten ved tettstedet Nevlunghavn i Vestfold. Gurvika er drevet av stiftelsen Gurvika. De leier ut hytter til enkeltpersoner, familier og grupper. Alle hyttene er tilpasset personer med funksjonsnedsettelser. Stedet har tilrettelagt oppvarmet saltvannsbasseng i tillegg til rampe ut i sjøen. Les mer på [www.gurvika.no](http://www.gurvika.no).

## Haglebu Fjellstue

Haglebu er en liten plass som ligger 800 moh. kun to timer fra Oslo. Leilighetene egner seg best for rullestolbrukere, men det finnes også hytter på området. I leilighetene er det romslig, med blant annet tilrettelagte bad og ramper. Det arrangeres også Mountain Rally for rullestolbrukere, som Quarten tidligere har skrevet om. Les mer på [www.haglebu.no](http://www.haglebu.no)

## Røde Kors Feriesentre

## Eidene

Eidene er et av Røde Kors sine feriesteder i Norge og ligger på Tjøme utenfor Tønsberg. Aktiviteter og opphold tilpasses alle funksjonsnedsettelser. Hit kan man komme i alle ferier gjennom hele året, og dette stedet er hovedsakelig ment for grupper. Les mer på [www.eidene.no](http://www.eidene.no)

## Merket

Sentralt plassert nesten midt på Golsfjellet i Tisleidalen finner du Røde Kors Sentrene AS – Merket. De tilrettelegger ferier og fritidsopphold på fjellet gjennom hele året, og er et tilbud for både enkeltpersoner og grupper. Les mer på [www.merket.no](http://www.merket.no)

## Haraldvigen

Haraldvigen er et av Røde Kors sine feriesteder i Norge. De holder til på ei øy i den sørlandske skjærgården utenfor Kristiansand. Primærgruppa av gjester er mennesker som trenger tilrettelagte opphold. Les mer på [www.haraldvigen.no](http://www.haraldvigen.no)

## Solvig Camping

Solvik camping er en camping- og badeplass for personer med nedsatt funksjonsevne på Malmøya i Oslo, med 62 plasser hvorav 57 er campingvogner og 5 hytter. For å leie plass på Solvik Camping, må du være medlem av Solviks Venner, være registrert i folkeregisteret med bostedsadresse i Oslo, og ha en funksjonshemming som gjør det vanskelig å være på en ordinær campingplass.

Solviks Venners campingplass er en nydelig plass, med en flott strand som er tilrettelagt med badebrygge for funksjonshemmede. De har også to baderullestoler til utlån. Her kan også nytes dagens middag eller kaffe og vaffel på Solviks kafe, imens man skuer utover sjøen. Området har splitter nytt, universelt utformet bygg for toaletter.

De som ikke ønsker å ha en egen campingvogn eller hytte, kan være dagbruker, da kan man være med på alle våre sammenkomster og nyte litt av fordelen av å være medlem. Medlemskapet i Solviks venner koster 300 kr/år. Les mer på [www.solviksvenner.no](http://www.solviksvenner.no)

## Feriemuligheter i utlandet

## Villa Romantica

Villa Romantica er et leilighetskompleks som ligger mellom landsbyene Alfaz del Pi og Albir, like nord for Alicante. Samtlige av leilighetene og området er tilpasset rullestolbrukere. Det drives av et norsk ektepar, der hun er rullestolbruker. Les mer på [oslo.nhf.no/arbeidet-vart/vitilbyr-deg/villa-romantica](http://oslo.nhf.no/arbeidet-vart/vitilbyr-deg/villa-romantica)

## Sol og strand

Sol og strand er et feriested i Danmark som har hytter som er tilpasset rullestolbrukere. Les mer på [www.sologstrand.no/rullestol.aspx](http://www.sologstrand.no/rullestol.aspx)

## Valle Marina

Valle Marina er et feriested i Arguineguin på Gran Canaria eid av Norges Astma- og allergiforbund. Leilighetene og bassengene er tilrettelagt. Hvis du er medlem av FFO i tillegg til NHF får du medlemsrabatt her. Les mer på [www.naaf.no/naafs-institusjoner/valle-marina](http://www.naaf.no/naafs-institusjoner/valle-marina)

## Hotel Caribe Ibiza

Dette er et helt vanlig familiehotell som ligger på Ibiza. De har handikaprom og tilrettelagt basseng. Les mer på [www.hotelcaribeibiza.com/en](http://www.hotelcaribeibiza.com/en)

## Casas Heddy

Casas Heddy ligger i Puerto del Carmen på Lanzarote. Hotellanlegget er på 25 mål og består av hovedbygning med stor terrasse og 76 rom som er fordelt på området i små bungalower. Noen er spesielt tilpasset rullestolbrukere og de fleste befinner seg på bakkenivå. Casas Heddy har et 300 kvm stort oppvarmet utendørs basseng. Bassengområdet er også tilrettelagt. Det går ukentlige avganger fra Gardermoen i periode oktober-april. Man vil også kunne motta litt assistanse i denne perioden men de som har behov for hjelp til daglige gjøremål må ha med egen ledsager eller assistent. Man kan også få fysioterapi med rekvisisjon via HELFO. Resten av året er det et vanlig hotell, og i den perioden kan man reise via London. Les mer på [www.vitalreiser.no/nyhet/casas-heddy-ferie-senter](http://www.vitalreiser.no/nyhet/casas-heddy-ferie-senter)

## Hotellkjeder med rabattavtale

NHF har også framforhandlet rabattavtaler for medlemmer på følgende hoteller: utvalgte hoteller på Radisson Blu og Park Inn by Radisson, samtlige hoteller i Choicekjeden, utvalgte Scandichoteller og utvalgte hoteller i Thonkjeden.

De fleste hoteller med en viss standard har handikaprom. Det er ofte lurt å være tidlig ute slik at man får sikret seg handikaprom fordi noen hoteller har veldig få av disse.

## Flyreiser

Det er mulig å ta TT til Gardermoen. Det gjelder både spesialbil og vanlig taxi. Når du bestiller flybilletter er det også mulig å bestille assistanse slik at du blir båret om bord i flyet hvis du har behov for det. På denne linken finner du informasjon om hvordan du kan bestille den assistansen du har behov for på og rundt flyplassen: [www.avinor.no/flyplass/oslo/planleggreisen/assistanse/bestill\_assistanse](http://www.avinor.no/flyplass/oslo/planleggreisen/assistanse/bestill_assistanse)

Det går også an å ta det direkte når du er kommet til flyplassen, men det er ofte lurt å gjøre det på forhånd fordi man ofte er litt stresset og har litt tidspress når man skal ut å reise.

## Reiser med tog

Hvis du vil reise med tog i Norge er det noen ting det er kjekt å vite om. Hvis du trenger assistanse på stasjonen eller til og fra toget kan du ringe 477 70 098. Tjenesten må bestilles minst 24 timer før avreise. Krever din togreise spesielle behov, er det viktig at du bestiller billetten gjennom kundeservice eller hos en kundebehandler på stasjonen. Tjenester som rullestolplass og gratis plass for førerhund kan i dag ikke bestilles på nettet, men funksjonshemmede får likevel tilbud om de ulike rabattene. På grunn av at rullestolbrukere reiser gratis med Ruter, er det også gratis med togreiser i Oslo og Akershus med NSB på de togene som ikke er plassregulert.

NSBs personale er behjelpelig med assistanse til personer med redusert mobilitet som trenger bistand til av- og påstigning og til nødvendig hjelp underveis på reisen. NSBs personale har ikke anledning til å bistå med assistanse til mating, medisinering eller toalettbesøk. For å sikre et godt møte med passasjeren, får NSBs konduktører i sin grunnopplæring kunnskap om bruk av utstyr som ramper og rullestolheiser, enkle ledsagerteknikker, og basiskunnskap om ulike funksjonsnedsettelser og hvilke utfordringer dette kan innebære for passasjeren når de reiser med tog.

## Når hjelpemidlene trenger akuttreparasjon

Vi er jo avhengig av hjelpemidlene våre, også når det er ferie. Hvis det skjer noe akutt med hjelpemidlene dine når du for eksempel er på ferie i en annen kommune, ser du telefonnumrene i oversikten til under.

## Fylke ved behov for akutt reparasjon

* Akershus: 452 16 220
* Aust-Agder: 957 90 514
* Buskerud: 971 74 025
* Finnmark: 917 81 122
* Hedmark: 482 98 060
* Hordaland: 992 02 355
* Møre og Romsdal: 917 81 122
* Nordland: 917 81 122
* Nord-Trøndelag: 917 81 122
* Oppland: 950 94 225
* Oslo: 452 16 220
* Rogaland: 992 28 677
* Sogn og Fjordane: 991 58 008
* Sør-Trøndelag: 917 81 122
* Telemark: 993 99 323
* Troms: 917 81 122
* Vest-Agder: 957 90 514
* Vestfold: 993 89 470
* Østfold: 480 42 190

## Andre pakkereiser

De store turoperatørene som Ving, Apollo og Tui har også flere flere hotell som er tilgjengelig for rullestolbrukere, både når det gjelder rom og bassenger.

* [www.ving.no/hotell-for-bevegelseshemmede](http://www.ving.no/hotell-for-bevegelseshemmede)
* [www.apollo.no/min-reise/alt-om-reisen/forbestilling/handikappvennlige-hoteller](http://www.apollo.no/min-reise/alt-om-reisen/forbestilling/handikappvennlige-hoteller)
* [www.tui.no/reise-med-tui/helse-og-spesiellebehov/funksjonshemmede/](http://www.tui.no/reise-med-tui/helse-og-spesiellebehov/funksjonshemmede/)

## Tips oss!

Denne oversikten er bare noen få eksempler på hvilke muligheter som finnes når det gjelder ferie. Vi blir veldig glad dersom dere kommer med tips til steder som har fungert for dere. Tips oss gjerne på Facebook eller e-post: Elisabeth.Wilhelmsen@nhf.no

*Universelt utformet: Fasilitetene er godt tilrettelagt på Solvik.*

*To hytter: NHF har en stor og en liten hytte på Vaset i Valdres.*

# Fra parade til festival

Uloba tar sats, og utvider Stolthetsparaden til en hel «Independent Living-festival» i midten av juni i år.

*Tekst: Ida C. Freng Foto: Uloba*

Stolthetsparaden i midten av juni, i regi av BPAleverandøren og Independent Living-organisasjonen Uloba er blitt et kjent vår- og sommertegn for mange de siste årene. I år blir paraden utvidet til en hel festival, som omfatter Independent Living-seminar, Ulobas årsmøte, Stolthetsparaden og Stolt Natt.

## Seminar

Seminaret holdes fredag 15. juni fra 10.00 til 13.30 på Radisson Blu Scandinavia Hotel Oslo, der innledere, blant annet NHFUs egen Marianne Knudsen, presenterer suksesshistorier og visjoner om veien videre, før diskusjonen fortsetter i likemannsgrupper. Knudsen skal delta i samtale med Lena Mari Steinfjell Karlsen, Ulobamedlem fra Drammen. De skal diskutere «Lena Mari Steinfjell Karlsen, Uloba-medlem fra Drammen». Det blir også fokus på funksjonsassistanse i arbeidslivet og BPA generelt.

## Tema ansvar

Årets Stolthetsparade er den 11. i rekken, og arrangementet starter på Universitetsplassen kl 10.00, hvor appeller holdes og toget dannes.

- Vi går gjennom Karl Johan og ned til Jernbanetorget. På Jernbanetorget skal vi være sammen; vi møter gamle kjente, vi blir kjent med nye, vi hører musikk, det er kunstmagi for barna, vi diskuterer politikk, vi mingler, vi prater, vi er SAMMEN, skriver Uloba på sine hjemmesider.

Nytt av året er at organisasjoner og andre som ønsker å gå i toget kan ha med egne paroler.

## Stolt natt

Årets nyvinning er «etterfesten» Stolt natt, som holdes på Salt (Langkaia 1), Oslo fra klokka 14. Personer mellom 15 og 18 år er velkommen på Stolt natt, men bare i følge med noen som er 25 år eller eldre. Den voksne ledsageren må ta med seg underskrevet vergeskjema.

## Program Stolt natt

14:00 Området åpner – mulighet for å kjøpe mat og drikke. DJ og god stemning. Det vil være ulike aktiviteter på området, blant annet fotobar.

17:00 Rød løper

17:45 Velkommen

18:00 Utdeling av Stolthetsprisen

18:30 Carl-Henrik Nilsen

18:50 – 19:30 Dj- mingling

19:30 Lisa Tønne (20 min)

20:00 – 20:30 Mingling

20:30 Surprise!!

21:00 – 23.00 Villa Frydenhaug

(Hentet fra uloba.no)

*Egne paroler: I fjor gikk alle under de samme parolene- i år kan organisasjoner delta med sine egne.*

# - aktuelt

## Går av som generalsekretær

Jakten på en ny generalsekretær til Handikapforbundet er allerede i gang, men det er meningen at Arnstein Grendahl (62) blir værende i stillingen til en etterfølger er på plass, trolig i løpet av høsten.

Grendahl viser til at mye av oppdraget hans i forbindelse med omorganisering og fornyelse av administrasjonen nå er fullført:

– Handikapforbundet vedtok en ny strategi på landsmøtet i fjor og har fått på plass veldig gode styringsdokumenter for en ny fremtid. Da mener jeg at det er det beste for organisasjonen at topplederen går av, og at nye krefter med nye tanker kan overta, sier Grendahl til Handikapnytt.

## Handiscover reiseside

Quarten har fått tips om en ganske ny reiseside på internett, kalt Handiscover, som er litt som AirBnb, men med fokus på tilgjengelighet. En kjapp titt på siden deres viser at de er en såkalt «community-based» side, der utleiere kan legge inn sine leiligheter eller liknende, og de rangeres etter grad av tilgjengelighet eller universell utforming. Firmaet ble grunnlagt av en far som var frustrert over hvor vanskelig det var å finne tilgjengelige boliger på reise, når familien skulle ha med sin sønn som er funksjonshemmet. Siden kan du sjekke ut på: [www.handiscover.com](http://www.handiscover.com)

## Nesten en fjerdedel

23.3 % av norske studenter opplyser at de har en funksjonsnedsettelse viser en ny europeisk rapport med tall fra 28 land, melder Khrono. Undersøkelsen Eurostudent viser at nesten hver fjerde norske student forteller at de har nedsatt funksjonsevne, fordelt på en rekke underkategorier, som kronisk sykdom, psykiske problemer eller dysleksi. Likevel er det kun 2.5 prosent av de studentene som mottar støtte fra Lånekassen som også mottar ekstrastipendet på 3696kroner i måneden. Stipendet kan tildeles studenter som ikke har mulighet til å jobbe ved siden av studiene, opplyser Khrono. Ordningen ble innført i 2011, og antallet studenter som får stipendet har økt kraftig fra 505 studenter i 2011 til 6122 studenter så langt i 2017/2018.

## Nulltoleranse for trakassering

Nå har sentralstyret vedtatt egne retningslinjer for seksuell trakassering.. Før jul sendte forbundsleder Arne Lein en klar melding om at han og ledelsen i NHF tar avstand fra seksuell trakassering og vil gjøre sitt for å hindre en slik kultur i Handikapforbundet.

”Det er nulltoleranse for all slags trakassering i Norges Handikapforbund (NHF). Dette gjelder i alle sammenhenger og for alle som deltar i organisasjonen, det være seg medlemmer, tillitsvalgte eller ansatte.”

Slik innledes de nye retningslinjene for seksuell og annen trakassering som ble vedtatt på Handikapforbundets sentralstyremøte like over påske. Og de fortsetter med dette:

”NHF kjemper mot alle former for diskriminering, men på tross av dette må vi erkjenne at både seksuell og andre former for trakassering kan forekomme også hos oss. Som organisasjon har vi et ansvar både for å forebygge og hindre alle former for trakassering og for å reagere dersom det skulle skje. Disse retningslinjene omhandler først og fremst seksuell trakassering, men skal også brukes ved andre typer trakassering, for eksempel på grunn av funksjonsnedsettelse, etnisitet, religion m.m.”

Vi oppfordrer dere alle til å lese og merke dere disse retningslinjene. De ligger plassert godt synlig på nettsiden vår, både under Om oss/Styringsdokumenter og For tillitsvalgte/Styringsdokumenter.

Ta vare på hverandre og varsle hvis noe uønsket skjer.

## Kontoret på flyttefot!

NHF Oslo flytter fra Kringsjå til Galleriet denne sensommeren. Allerede i mai startet oppryddingen og nedpakkingen i lokalene i Folke Bernadottes vei 2, der NHF Oslo har hatt kontorlokaler i en årrekke. Nå skal regionen flytte til Galleriet, og bli samboere med sentralt og region Øst de de (fremdeles ganske) nye lokalene i Schweigaardsgate 12.

- Ettersom det ble en rekke ledige kontorplasser på Galleriet, ble det naturlig for oss å se på muligheten for å slå oss ned sammen med de andre. Vi skal jo stå #sammenomennytid, og da er det naturlig at vi danner et fellesskap i Oslo sentrum, sier regionkontorleder Jørgen Foss.

Han leder arbeidet med å få NHF Oslo på plass i de universelt utformede lokalene på Galleriet.

- Vi kunne jo ikke bare flytte inn i de ledige lokalene, vi vil fremdeles fremstå som, og være synlige som det regionkontoret vi er, så det blir litt ombygging og endringer der før vi er på plass, sier Foss.

- Mange av lokallagene og medlemmene i NHF Oslo har allerede tatt i bruk Galleriets fasiliteter til møter og liknende, så det er dermed naturlig at administrasjonen flytter etter, slik at vi er der folk er, sier regionkontorlederen, og siterer den nye strategien.

Lokalene i Folke Bernadottes vei 2 ble lagt ut for salg i begynnelsen av mai. NHF Oslo beholder imidlertid de andre delene av bygget de eier, som flere leiligheter og barnehagen i underetasjen.

- Hva kjøper velger å gjøre med lokalene vet vi ikke, men vi antar at det kanskje vil bli bygget om til boliger igjen, slik det var i den opprinnelige planløsningen, sier Foss.

*Fra skog til sentrum: NHF Oslo flytter til «sentralt» sine lokaler i Schweigaardsgate 12. Planen er å være på plass innen 1. september, forteller kontorleder Jørgen Foss.*

## Forbereder høsten

Filmfestivalen Abloom er med årene blitt en travelt opptatt organisasjon. I sitt nyhetsbrev melder de at organisasjonen nå er i full gang med å planlegge Mini Abloom, som i likethet med årets Abloom-festival skal ha fokus på universell utforming. I tillegg har festivalen ansatt en ny prosjektkoordinator, og de planlegger å delta i årets Independent Living-parade (Stolthetsparaden).

## Skinte i sola

NHF Sagene og LFS Oslo/Akershus stilte opp med felles stand under bydelsdagene på Sagene, den første helgen i mai. Helt i tråd med ny strategi var de både #sammenomennytid og de var «der folk er». Med en flott og inviterende stand midt på torget var de synlige og flotte ambassadører for både NHF og for landsforeningen. På bildet ser vi Roger W. Holland og Inger-Lise Kristiansen i front, og Odvar Jacobsen (bak.t) og Marius Korsell.

## Vant Gullrute

Filmregissør Mari Storstein vant Gullruten for beste dokumentarserie for «Søsken», som mange fikk med seg på TV2 i fjor, da NRK delte ut totalt 21 priser under Gullruten 2018. «Søsken» var nominert sammen med «Takin Ova» (Norsk fjernsyn for NRK), «Da vi styrte landet» (Norsk fjernsyn fra NRK) og «Datoen» (Monster for NRK). Storstein mottok i fjor Norges Handikapforbund Oslos eksterne hederspris for sine arbeider innen film og serier som tar opp funksjonshemmedes liv og rettigheter.

## Søker tur-kamerat

Benytter rullestol X850. Ruller lange turer i marka og Oslo. Ønsker kontakt med person som er ganske godt kjent i marka og byen og som har rullestol som fungerer på slike turer eller person som går eller sykler og som trives med lange turer. Synes sjøl jeg har noe dårlig stedsans så ønsker følge. Grunnet nedsatt hørsel er det best med SMS til 97952265.

## Mannsterke i 1.mai-toget

NHF Oslos deltakelse i 1. mai-toget er en stadig voksende tradisjon. Sparsomt med varmegrader og surt vær var ikke nok til å avskrekke verken NHF’ere eller NHFU’ere som ville gå og rulle i årets 1. mai-tog i Oslo. Da appellene gikk mot slutten på Youngstorvet, og de mange puljene gjorde seg klare til avmarsj var det en større gruppe enn noen gang tidligere som hadde samlet seg bak NHFs parole: «Vi vil jobbe».

 På mindre plakater kunne man lese «Anstendige levekår for uføre», «Faste stillinger NÅ», «Nei til midlertidighet! Vi krever fast jobb nå!» og «Vi vil jobbe!», «Bedre støtte til studenter med funksjonsnedsettelser» samt «Jeg kan og vil jobbe».

I år gikk debatten høy om hvem som «egentlig» har retten til 1. mai, og hvilket parti som har flest arbeidere. Den debatten var imidlertid ikke aktuell for NHFs 1. mai-komite.

- Hos oss kan alle gå under vår parole, samme hvem de stemmer på. Vi er en partipolitisk nøytral organisasjon. Alle kan gå med oss, men går man bak vår parole får man ikke ha med partiflagg, understreker Inger-Lise Kristiansen.

Både tillitsvalgte, medlemmer og ansatte fra rørsla samlet seg til toget, og Roger W. Holland fra 1. mai-komiteen var godt fornøyd med årets oppmøte.

- Vi blir flere og flere for hvert år- det er gledelig!

*Deltok igjen: Regionleder Magnhild Sørbotten og Inger-Lise Kristiansen fra 1. maikomiteen har deltatt i toget flere år på rad.*

## Funkisfrokost

For andre gang inviterte NHFU til «Funkisfrokost» på Galleriet, onsdag 18. april. Denne gangen var temaet FNkonvensjonen (CRPD), og hvordan man kan bruke den i det daglige, interessepolitiske arbeidet.

– Vi har hatt lyst til å skape et enkelt, tilgjengelig møteformat. Deltakerne tar med seg sin egen frokost, og vi stller med kaffe og te, forteller ungdomskoordinator Sissel Eidhammer. Innleder på frokosten var interessepolitisk rådgiver Camilla Huggins Aase, som har jobbet mye med konvensjonen og rapporteringen på denne til FN.

## Fem fikk jobb

*Tekst: Serine Lomeland Jacobsen, rådgiver i Rekrutteringsordningen for mennesker med funksjonsnedsettelser*

Gravferdsetaten har nylig ansatt fem sesongarbeidere med funksjonsnedsettelser.

- Vi fikk så gode tilbakemeldinger og erfaringer med de to sesongarbeiderne vi ansatte i fjor, så i år bestemte vi oss for å utlyse fem stillinger gjennom kommunens rekrutteringsordning for folk med funksjonsnedsettelser, sier direktør Lene Mürer i Gravferdsetaten

I fjor ble det ansatt to personer med funksjonsnedsettelser, en på Gamlebyen gravlund og en på Vestre gravlund. Dette for å kunne teste ut hvordan det fungerte på en henholdsvis liten og stor gravplass. Det viste seg å fungere veldig bra begge steder, og i år har derfor Gravferdsetaten utvidet ordningen til også å omfatte Nordstrand kirkegård og Ullern kirkegård.

Alle de fem som til slutt fikk tilbud om jobb har en eller annen form for funksjonsnedsettelse, samt den kompetansen som kreves for å utføre oppgavene til sesongarbeidere på Oslos gravplasser. Det vil si rydding av bed, spavending, planting, gressklipping, luking og vanning. Første arbeidsdag var 2. mai, og de fem skal jobbe i mai, juni og juli.

- Jeg anbefaler alle virksomheter i Oslo kommune som har behov for sesongarbeidere om å benytte seg av rekrutteringsordning for folk med funksjonsnedsettelser, sier spesialkonsulent Brit Gulbjørnrud. Det bidrar til en mer inkluderende arbeidsplass og gir dyktige mennesker muligheter, påpeker hun.

# Oversikt regionstyret, bydelslag, landsforeninger og rådene

## Regionstyret:

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

Nestleder: Karl Haakon Sævold Tlf: 90 18 82 58, khs@live.no

#### Styremedlemmer:

Geir Werner, tlf: 92 82 06 75 oslo@alfnorge.no

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

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

Marius Korsell tlf: 99 37 66 36, marius.korsell@gmail.com

Ingrid Njerve 95 83 38 25 ingrid.njerve@gmail.com

#### Varamedlemmer:

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

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

Jan-Egil Wigen Aasterud tlf: 99 32 71 88, Janegil.aasterud@gmail.com

#### 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@uloba.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,

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 24 10 24 00, så skal vi hjelpe deg!

Norges Handikapforbund Ungdom Oslo, Leder Tamarin Varner, tlf: 99 37 66 36, tamarin.varner@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 foreldreforening), 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 5055 85, turid.monsen@getmail.no

LFPS Oslo (polio) Leder Phuoc Tan Le, tlf: 41 69 71 17, phuocoslo@hotmail.com

LFS Oslo/Akershus (slagrammede) 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

## 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 PreteniIsefjær, sekretær, marthe.isefjar@bfr.oslo.kommune.no

Gamle Oslo: Gyri Warme Tandberg, sekretær, 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: 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

# Returadresse:

Norges Handikapforbund Oslo Folke Bernadottesvei 2 0862 Oslo