# Quarten

04/2018 \* Region Oslo \* Norges Handikapforbund

## Første funkis-vinner

Sadia Jabeen Iqbal er den aller første funkisen som får OXLO-prisen

## Ny generalsekretær

Sunniva Ørstavik er Handikapforbundets nye generalsekretær.

## Sto sammen

Mandag 29. oktober markerte et samlet NHF Verdensdagen for Hjerneslag.

# Innhold

* Flyttesjauen unnagjort - NHF Oslo forlot Folke Bernadottes vei 2 på sensommeren, etter tretti år i skogbrynet. Nå venter nye lokaler sammen med NHF sentralt og NHF Øst på Galleri Oslo.
* Regnbuerulling - NHFU markerte seg sterkt og særdeles synlig i årets Pride-parade.
* Adresserte ministeren - Handikapforbundet sendte klar beskjed om hvor ansvaret hører hjemme under årets Stolthetsparade i juni.
* Takker for seg - Generalsekretær Arnstein Grendahl overlater tøylene til Sunniva Ørstavik denne høsten.

# Profilert bilde: Flere benker: På sine Facebook-sider melder Bymiljøetaten i Oslo : – For å bedre tilgjengeligheten og turgleden gjennom flere muligheter for utsyn, fellesskap og hvile, setter vi i disse dager opp 27 nye benker langs turveien rundt Sognsvann. 10 benker er allerede plassert ut, mens de siste 17 kommer opp fortløpende. Runden rundt vannet er på 3,1 km lang og godt egnet for bevegelseshemmede. (Foto: colourbox.com)

# ChristianiaQuarten

Tidsskrift for Norges Handikapforbund Oslo 35. årgang Adresse: Schweigaardsgate 12, Postboks 9217 Grønland, 0134 Oslo Tlf 24 10 24 00 E-post: [nhf.oslo@nhf.no](mailto:nhf.oslo@nhf.no) Nettside: nhf.no/oslo Ansvarlig redaktør: Magnhild Sørbotten [magnhild7@gmail.com](mailto:magnhild7@gmail.com) Redaktør: Ida C. Freng [ida.freng@nhf.no](mailto:ida.freng@nhf.no) Regionkontorleder: Jørgen Foss [jorgen.foss@nhf.no](mailto:jorgen.foss@nhf.no) Redaksjonen avsluttet: 31. oktober 2018 Manusfrist: Frist for stoff til neste utgave er 28. februar 2019. 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: Alejandro Decap

# – Sterkare saman…

*LEDER Magnhild Sørbotten ansvarlig redaktør*

Det er berre få veker att til jul. For mange representerer både adventstida og julehøgtida samhold, samling og fellesskap. Vi gjer i større grad ting saman. Foreldre, søsken, besteforeldre og venner drar saman for å sjå og høre på kor, korps, og skoleklassar sine juleavslutningar. Vi tilrettelegg for at arrangementa skal bli best muleg. Ikkje minst; vi gler oss over det som blir presentert, over framgang, framsyningsglede – og aller mest kanskje over dei som i grunnen tvilte på om dei kunne, men valgte å satse – for saman blir man sterkare.

Også i Handikapforbundet blir vi sterkare saman. Strategien vår seier at vi skal bli eit sterkare vi og mindre «oss og dei». Løfter vi i flokk, tilrettelegg vi for kvarandre, støttar vi opp om kvarandre sitt budskap og heiar vi på kvarandre, både undervegs og etter at jobben er ferdig, skaper vi eit sterkare fellesskap, får til meir – og blir meir synlege.

29. oktober er det den internasjonale slagdagen – kvart år. Denne dagen markerer Landsforeininga for slagramma (LFS) – men det er grenser for kva deira medlemmer og tillitsvalgte har kapasitet til åleine. På ledersamlinga til NHF Oslo i haust reiste vi spørsmålet: Kan heile NHF Oslo bidra til å markere slagdagen, og korleis – uavhengig av landsforeningstilknytning eller lokallag? Engasjementet var sterkt , forslaga mange. Så blei dette fulgt opp og engasjementet spreidde seg til andre deler av Handikapforbundet. Det blei laga Facebookaksjon for LFS av NHF Oslo. Informasjon om LFS sitt livreddande arbeid med «SlagAppen» blei spreidd av mange i organisasjonen. På den store dagen var det ikkje berre LFS-folk som sto på LFS sin stand, det var folk frå andre deler av organisasjonen og det var AMK. Media var på plass.

Ei vekes tid etter stilte «SlagAppen» på «God Morgen Norge» på TV2, etter iherdig innsalg frå NHF. Lokallaga i Oslo markerte slagdagen med stands i bydelane i dagane etter. Eg veit at ledelsen i LFS, både regionalt og sentralt, er rørt og stolt over den innsatsen som blei lagt ned for å markere slagdagen og skape oppmerksomheit rundt Landsforeninga for slagramma. Det er eg også! Eg håper og trur at vi ser betydeleg meir av slike samarbeidsprosjekt i tida framover. Gi gjerne lyd frå deg om du har tankar om nye fellesprosjekt.

Jul er ikkje samhold og fellesskap for alle. Ei stor gruppe mennesker opplever at utanforskap og einsemd er vondare enn vanleg. Handikapforbundet kjempar dagleg mot det utenforskapet som blir skapt når funksjonshemma blir utestengt frå arbeidsliv, skule, samfunnsliv og sosialt liv. Vi veit at konsekvensen av manglande universell utforming i skulen, på kollektivmidler og stasjonar, i offentlege bygg, kontor og uteområder, manglande tilgjengelegheit i leilegheiter – både der du skal bu sjøl og der familie og venner bur, medfører at mange ikkje kan delta, heller ikkje i sosiale samankomster. Det gjeld også i juletida, men følest kanskje endå vondare då. Eg og handikapforbundet skal minne politikarar og andre i maktposisjonar på dette utanforskapet. Samtidig håper eg at vi alle kan gå nokre runder med oss sjøl og tenke på kven vi kjenner som treng ekstra oppmerksomheit og kontakt i disse juletider – uavhengig av kva grunnen til utanforskapet er. – og at vi gjer noko med det.

Mot slutten av året er det grunn til å rette ei stor takk til alle som har bidratt positivt for våre medlemmer, både tillitsvalgte, rådsrepresentantar, frivillige, tilsette og politikarar. Ei spesiell takk til vår tidlegare tilgjengelegheitsrådgivar, Birger Nymo, som tidlegare i år starta pensjonistlivet – med sin sterke fagkompetanse var han med på å gi Handikapforbundet i Oslo høgare «standing » på alt som dreide seg om tilgjengelegheit eller universell utforming.

Eg håper de alle får ei velfortjent varm og god jule- og nyttårshelg – og at de får lada batteria og er klar til innsats igjen på nyåret! #samanomeinytid

# Staket ut kursen (ledersamling)

Ledersamlingen i NHF Oslo er en mangeårig tradisjon i regionen, og 2018 var intet unntak.  
*Tekst og foto: Ida C. Freng*

Samlingen startet på utradisjonelt vis med tilgjengelighetsgerilja i Oslo kulturnatt fredag kveld, før regionstyret, lokallagsledere, landsforeningsledere lokalt, brukerrepresentanter og ansatte samlet seg til en helg med faglig på fyll og knallhard jobbing på Soria Moria Hotell og Konferansesenter.

## Input

Først ut, etter at regionleder Magnhild Sørbotten ønsket velkommen, var tidligere Norway Cup-general og nåværende byrådssekretær Frode Kyvåg. Han var invitert for å snakke om hvordan man kan bygge og dra i lag.

- Først vil jeg bare starte med å takke. Det er så enkelt og krystallklart at uten dere, uten frivilligheten, så stopper Norge opp. Frivilligheten er nøkkelen. Det er et supplement til det offentliges ansvar, men det er ikke, og skal ikke være, en erstatning, innledet Kyvåg.

Deretter fikk han en fullsatt sal til å humre godt, da han fortalte om hvorfor og hvordan han er blitt så god på å bygge lag, og jobbe i og med lag.

- Jeg er flink fordi jeg har gjort så mye feil! I idretten tror jeg bare det er Tom Nordlie som har gjort flere feil enn jeg, fleipet han.

Gjennom anekdoter og historier fra et langt liv i idretten tegnet han et bilde av hva som skal til for å lykkes.

- Det handler om å bygge et lag der man skal gjøre hverandre gode!

## Output

Deretter tok Odvar Jacobsen fra Landsforeningen for Slagrammede avdeling Oslo og Akershus scenen, og fortalte om hvordan de har jobbet for å få mer gjennomslag faglig, og også bli mer synlige. Etter mye god inspirasjon og input var det på tide med litt output!

Gjennom to konkrete gruppeoppgaver jobbet deltakerne frem en rekke gode ideer til både markering av Verdensdagen for Hjerneslag, og til både markering av og symbol for 3. desember. Foruten det ble det i løpet av helgen tid til lagenes time, virksomhetsplanorientering, informasjon om strategien et år etter lansering, progresjonen i Bilfritt Byliv, de fire prosjektene NHF jobber med nasjonalt samt lansering av NHFs egen blogg OsloF.

*Bildetekst: Byrådssekretær: Frode Kyvåg hadde forsamlingen i sin hule hånd da han snakket om å bygge lag*.

## Hedret for sin innsats

Mangeårig tillitsvalgt Reidar Sundby ble grundig overrasket med NHF Oslos høyeste utmerkelse «Sølvnålen» på lørdag kveld under ledersamlingen. Han har vært engasjert i Norges Handikapforbund i en årrekke, både i sitt lokallag Vestre Aker, som rådsrepresentant, årsmøtedelegat og ikke minst som en av ildsjelene bak «Ambassadør i skoleverket».

*Bildetekst: Trekløver: Regionkontorleder Jørgen Foss (f.v)og regionleder Magnhild Sørbotten overrakte Sølvnåla til Reidar Sundby under ledersamlingen.*

*Inspirasjon: Odvar Jacobsen fortalte om hvordan LFS jobber*

# Slo et slag for samarbeid - Verdensdagen for hjerneslag

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

Det begynte som en ide for verving, og endte med sosiale medier-kampanje, stands flere steder i landet og innslag på God Morgen Norge. Les om hvordan «Verdensdagen for hjerneslag» samlet organisasjonen.

Det finnes merkedager for «alt», og vårt felt er intet unntak. Mandag 29. oktober er Verdensdagen for Hjerneslag. I år satte Landsforeningen for Slagrammede (LFS) og Norges Handikapforbund Oslo i fellesskap søkelys på dagen, og engasjementet spredde seg!

- Opprinnelig tenkte jeg at oktober er en god vervemåned. Det er halv kontingent ut året, så terskelen for å melde seg inn blir lavere for mange, sier interessepolitisk rådgiver Bianca Bernhoft Løkkeberg.

At oktober i tillegg huser Verdensdagen for Hjerneslag ble en ekstra knagg å henge ideen på.

- Slag er noe utrolig mange i Norge kommer i berøring med i løpet av livet, enten det er som pasient selv eller som pårørende, venn eller kollega. Vi tenkte derfor at nettopp denne dagen kunne være et minste felles multiplum for mange, sier hun.

Som tenkt, så gjort. Under NHF Oslos ledersamling ble det brainstormet ideer for dagen, og man landet på både sosiale medier-kampanje, stand og fremstøt i tradisjonelle medier. Da dagen nærmet seg kastet lokallag og tillitsvalgte fra hele byen seg med i engasjementet, enten de var direkte berørte eller ei. Ideen spredte seg dessuten utenfor regionen, og folk og regioner fjern og nær delte sosiale medier-kampanjen der det ble delt et nytt fakta om slag i en ukelang nedtelling til selve dagen.

## Stand

I Oslo ble dagen markert med stand utenfor Nationalteatret stasjon i morgenrushet mandag 29. oktober, og NHF Vestre Aker fulgte opp to dager senere med stand på Røasenteret for å holde temaet på dagsorden. Nye roll-ups ble hastebestilt for anledningen.

- Vi fortalte Helsedirektoratet om ideen, og de sendte oss umiddelbart 250 t-skjorter fra «Prate Smile Løfte»-kampanjen som vi kunne dele ut. I tillegg fikk vi personell og en ambulanse fra Akuttmedisinsk Kommunikasjonssentral (AMK) med oss på standen, forteller organisasjonskonsulent Ola Harald Svenning.

Leder i LFS Roger Amundsen var både stolt og rørt på standen, der tillitsvalgte og medlemmer fylte plassen utenfor Nationaltheatret med informasjon, tskjorter og brosjyrer i travle morgentimer. Svært mange tok seg tid til å prate med standdeltakerne, og mange roste initiativet. I fokus sto særlig informasjon om SlagAppen

- I dag er vi virkelig «vi». Her står vi sammen og jobber sammen på tvers i organisasjonen, det er jo dette den nye strategien handler om, erklærer Amundsen.

## Feiring

Etter en stand som var så vellykket at man gikk tom for informasjonsmateriell en halvtime før slutt-tid, ble det felles lunsj, og ikke minst kake, i kantina på Galleriet. Opprinnelig hadde NHF og LFS i fellesskap klart å «selge» inn en sak om LFS og SlagAppen til God Morgen Norge denne dagen, men innslaget ble flyttet på.

- To ganger flyttet de på det, men en uke etterpå ble det likevel innslag. Dog noe forkortet, og kun om «Prate Smile Løfte» og SlagAppen. Ikke helt så omfattende som vi håpet på, men vi fikk i alle fall noe «på», sier Svenning.

## Suksess i sosiale medier

NHF/LFS hadde 8 poster pluss 2 videoer, og resultatet ble (pr. 2.11):

* Mennesker nådd: 13 581
* Visninger på de 2 videoene: 3083
* Likes: 118
* Delinger: 95
* Kommentarer: 25

*Bildetekster: Leder i LFS Roger Amundsen intervjues av en fotojournaliststudent fra OsloMet.*

*Felles løft: Tillitsvalgte, ansatte og samarbeidspartneren AMK jobbet sammen om stand på Verdensdagen for hjerneslag. Her er Marius Korsell fra LFS og NHF Oslo i samtale med Sissel Eidhammer fra NHFU og en representant fra AMK.*

# Slagappen

Hva gjør jeg dersom jeg får et slag, mister taleevnen og ikke klarer å ringe etter hjelp?

Nettopp det spørsmålet satt Karl Fredrik Nørstenæs med etter å ha fått slag for første gang. Ved slag er tid den aller viktigste faktoren- det gjelder å få hjelp så fort som overhodet mulig for å få best mulig utfall. Det skremmende spørsmål ble til en glimrende ide: Hva om det fantes en app der man med ett tastetrykk kan komme i kontakt med alarmsentral? Og hva om appen kunne gjøre det slik at den gir mottaker både video og GPS-koordinater, i tilfelle du har mistet taleevnen- noe 90 prosent av slagrammede gjør?

En slik app fantes imidlertid ikke. Ikke den gangen. Sammen med sønnen Kristian Fredrik Nørstenæs satte han i gang med å utvikle nettopp det hjelpemiddelet han savnet. I mai 2018, to år etter ideunnfangelsen, var SlagAppen klar til lansering, i samarbeid med det private redningsselskapet Falck som tar imot henvendelsene, og Landsforeningen for Slagrammede. Sistnevnte har vært sentrale både i utviklingen og i lansering og promotering.

## Vil du vite mer?

Last ned SlagAppen til din mobil- det er helt gratis!

- en livredder

# OXLO-prisen til funkis for første gang

*Tekst & Foto Alejandro Decap*

– Sadia Jabeen Iqbal er et synlig og aktivt forbilde, foruten hennes brede engasjement i frivilligheten, skriver juryen i sin begrunnelse.

Jubelen sto i taket på Litteraturhuset da NHFs Sadia Jabeen Iqbal ble utropt som årets vinner av OXLO-prisen. Hun er den aller første funkisen som beæres med denne. Iqbal er NHFU-medlem og leder av NHFUs minoritetsprosjekt, tildelt OXLO-prisen av Oslo kommune. Juryen fremhevet hennes inspirerende oppsøkende arbeid overfor familier med kvinner og unge med nedsatt funksjonsevne.

- Oslo skal være en by med plass til alle. Sadia er en av disse viktige stemmene som synliggjør tabuer, løfter frem andre og tar initiativ til å bygge broer mellom enkeltpersoner og organisasjoner. Hun fortjener virkelig prisen, sier byråd for eldre helse og arbeid, Tone Tellevik Dahl.

## Overrasket

Prisvinneren selv ble tatt totalt på senga av tildelingen.

- Mandag ettermiddag når jeg så et tapt anrop på mobilen fra Channeh Maram Joof og med en oppfølgende SMS hvor det stod «Salam Sadia, kan du være så snill å ringe meg. Det haster. Wasalam Channeh.» ble jeg ærlig oppriktig bekymret. Jeg som er et familieorientert menneske og bryr meg veldig om personene rundt meg, logisk nok tenkte jeg at nå har det skjedd noe virkelig galt og min hjelp trengtes. Det hjalp heller ikke når jeg ringte tilbake og Channeh virket stresset og snakket fort. Det førte bare til at jeg måtte be Channeh gjenta det hun sa flere ganger, og det var slik jeg fikk vite at jeg hadde vunnet årets pris. «Er du sikker på at jeg vant den?», «Du tuller med meg nå, ikke sant?» var de to eneste setningene jeg fikk mumlet frem i telefonen, fortalte Iqbal i sin takketale.

OXLO-prisen er på 50 000 kroner og det var en stolt vinner som fikk den av ordfører Marianne Borgen. Det på selveste FNs toleransedag.

Iqbal er en synlig stemme i NHF og i NHFU, og har ledet arbeidet med å gjøre organisasjonene mer inkluderende.

## Fyrverkeri

– Sadia har vært et fyrverkeri av engasjement, stå-på-vilje og energi. En virkelig verdig vinner, sier Sunniva Ørstavik, generalsekretær for NHF.

Juryen for OXLO-prisen har bestått av representanter fra Byrådsavdeling for eldre, helse og arbeid, Rådet for innvandrerorganisasjoner, Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne, Skeiv Verden/Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold Oslo og Akershus og Enhet for mangfold integrering (EMI).

OXLO-prisen tildeles en organisasjon, virksomhet eller enkeltperson som har gjort en spesiell innsats i arbeidet med å skape en romslig, inkluderende og åpen hovedstad for alle; fri for fordommer, rasisme og diskriminering.

*Bildetekster: Overrekkelse: Ordfører Marianne Borgen sto for den høytidelige overrrekkelsen av OXLO-prisen til Sadia Jabeen Iqbal.*

*Overrasket: Det var en rørt og beveget Sadia Jabee Iqbal som tok imot OXLO-prisen.*

# INGEN ADGANG! #tilgjengelighetsgeriljaen

Vanligvis har NHF Oslos årlige ledersamling blitt holdt på hotell fra fredag til søndag. I år, med ny strategi i blodet og større ambisjoner på trappene, besluttet man å åpne opp på samlingens første dag.

- Ettersom vi relativt nylig har flyttet inn i nye lokaler i Schweigaards gate 12 etter tre tiår på Kringsjå, ønsket vi at både tillitsvalgte og medlemmer skulle kunne bli kjent i våre nye omgivelser, sier regionkontorleder Jørgen Foss.

At Sunniva Ørstavik bare en uke tidligere hadde tatt over roret for hele organisasjonen som ny generalsekretær sørget også for et realt trekkplaster. Men det som dro aller mest folk var lovnaden om at man i Oslo ville gjenta suksessen #tilgjengelighetsgeriljaen hadde i Arendal, der de undersøkte og kartla tilgjengeligheten til Arendalsuka.

- Den nye strategien sier at vi skal stå sammen, si ifra, være synlige og være der folk er. Hva er vel da mer naturlig enn å ta skrittet ut i kulturnatten, og kjøre #tilgjengelighetsgerilja også her, spør Foss.

## Oppildnet

Etter matservering og mingling med gamle og nye kjente tok den nyansatte generalsekretæren ordet, og oppildnet både noviser og veteraner innen aksjonsfaget:

- Vi er en bevegelse som sier at nok er nok! Vi er lei av å være høflige når likestillingen ikke er på plass! Likestilling koster- men det lønner seg alltid i det lange løp, erklærte hun.

Som tidligere likestillings- og diskrimineringsombud beskrev hun ombudets kamp for funksjonshemmedes rettigheter som en seks år lang putekrig.

- Det var ikke en vegg vi møtte, det var puter av velvillighet og mangel på klart definerte fiender. Det er som å kjempe mot noe usynlig, sa Ørstavik, og avsluttet med å treffe spikeren på hodet:

- Tilgjengelighet handler ikke om «feil på folk». Det handler om feil ved et samfunn som bare passer noen, ikke alle!

## Ut i natten

Administrasjonen ved kontoret hadde på forhånd delt inn byen i tre soner, og håpet å få noen «geriljasoldater» til hver sone. Det ble ikke noe problem! Med vel 60 besøkende i kantina ble det en smal sak å dekke mange ulike kulturarenaer.

- Jeg er helt overveldet. Her er det gamle travere, nye medlemmer og alt i mellom. Så mange og mangfoldige har vi ikke vært samlet for en aksjon på det jeg kan huske i alle fall, jubler Foss.

Bevæpnet med registrerings-skjemaer for tilgjengelighet, sperrebukker for utilgjengelige plasser ogbøtter av motivasjon strømmet medlemmer, tillitsvalgte og ansatte ut i kulturnatten. Sammen, synlige og der folk var!

# Ga råd på Rådhuset

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

Høst betyr budsjett. Budsjett betyr besøk på Rådhuset for å fortelle politikerne hvordan vi mener de bør prioritere pengene neste år.

I år som i fjor har NHF Oslo besøkt hele fire komiteer for å gi våre innspill til neste års budsjett.

- Det er viktig for oss å markere at våre medlemmers behov strekker seg over mange felt. Det handler ikke bare om helse og sosial, eller kun om kollektivtrafikk. Det handler om «hele pakka», sier regionleder Magnhild Sørbotten.

Først ut i år var deputasjon (møte) hos miljø- og samferdselskomiteen, der NHF Oslo fokuserte på tilgjengeligheten i kollektivtrafikken generelt, og på t-banen spesielt. Delegasjonen fra NHF Oslo minnet om sine krav for universell utforming, og pekte på at dette ikke blir innfridd på noen av stasjonene i Oslo.

- Vi ba om 45 millioner ekstra, som skal være øremerket oppgradering av eksisterende t-banestasjoner. Det er selvfølgelig på langt nær nok til å rette opp hele situasjonen, men det er en start, sier interessepolitisk rådgiver Bianca Bernhoft Løkkeberg.

## Utenforskap

Neste stopp var kultur- og utdanningskomiteen. Her tok delegasjonen for seg den elendige tilgjengeligheten mange skoler lider under. En viktig faktor når det gjelder hvorfor så mange barn ikke får gå på sin nærskole.

- Vi sørget imidlertid for å rose Undervisningsbyggs tilstandskartlegging av status for universell utforming av bygg og uteoppholdsarealer på samtlige Oslo-skoler. Den ble gjennomført i 2016 for å kartlegge hva som må til for å nå byrådets vedtak om at Oslo-skolene skal være universelt utformet innen 2025, sier Sørbotten, og Løkkeberg legger til:

- I denne komiteen krevde vi 50 millioner ekstra, øremerket til universell utforming av skoler for 2019.

I begrunnelsen som ble avlevert politikerne sammen med kravet fokuserte NHF Oslo blant annet på at med utilgjengelige skoler starter et utenforskap som får årelange, ja livslange, konsekvenser.

## Bydelskutt

Tredje deputasjon var hos helse- og sosialkomiteen. Her lå fokuset på at kuttene til bydelene må reverseres helt. Mange av de viktige tjenestene for mennesker med nedsatt funksjonsevne styres fra bydelene, eksempelvis ergoterapi og BPA. NHF pekte på de lange ventetidene og den store kampen det er å få nok assistansetimer i et presset bydelsbudsjett.

## Bilfritt byliv

Årets siste deputasjon var i byutviklingskomiteen.

- Ikke uventet er det årets store stridstema og kamp for mange funksjonshemmede vi tok opp her: Vi satte fokus på HC-plasser og mobilitet for funksjonshemmede i Bilfritt Byliv, sier Sørbotten.

Både muntlig og skriftlig var delegasjonen klokkeklare på at mange funksjonshemmede føler seg utestengt og lite velkomne i sentrum som følge av «Bilfritt byliv». NHF Oslo fremsatte blant annet krav om minst en dobling av antall HC-plasser innenfor Bilfritt Byliv-området, samt at vi minnet om de strenge kravene som foreligger dersom man i det hele tatt skal kunne få innvilget HC-kort.

## Klar strategi

- I møtet med politikerne skulle vi gjerne tatt opp «alle» sakene vi er opptatt av. For å maksimere muligheten for gjennomslag valgte vi imidlertid å fokusere på en eller to saker i hver deputasjon. Det ga god tid til spørsmål fra politikerne etter fremlegget, og fungerte godt, sier Løkkeberg.

I dagene etter deputasjonene viste det seg nemlig at flere politikere fra de ulike komiteen stilte ansvarlig byråd spørsmål om flere av temaene NHF Oslo tok opp i møtene.

- Nå gjenstår det å se om dette vil gjenspeile seg i kroner og øre i revidert budsjett. Uansett har vi fått satt sakene våre i fokus midt i Rådhuset- det er glimrende, konkluderer regionlederen.

*Bildetekst: Delegasjon: Kommunikasjonsrådgiver Ida C. Freng (f.v), interessepolitisk rådgiver Bianca Bernhoft Løkkeberg, regionstyremedlem Marius Korsell og regionleder Magnhild Sørbotten (foran) stilte mannsterke opp på deputasjon.*

# Medlemstilbud: Spesialtilbud på teater!

I uke 7 kan du få med deg «De urørlige» til rabattert pris på Oslo Nye Centralteater!

## Billettinformasjon:

Skandinaviapremiere 25. januar 2019 på Oslo Nye Centralteater! Billettilbud til Norges Handikapforbundet Oslo kr 400,- (ord. kr 560,-) på følgende dager i uke 7.

* Tirsdag 12. februar kl. 19
* Onsdag 13. februar kl. 19
* Torsdag 14. februar kl. 19
* Fredag 15. februar kl. 19
* Lørdag 16. februar kl. 18

Billettbestilling: 22 34 86 80 eller hos ticketmaster.no- Kode/passord: DRISS.

Handikapforbundet har fått spesialpris på forestillingen «De urørlige» i uke 7. Basert på den sanne historien og den prisbelønte filmen «The Intouchables»! De urørlige er basert på suksessfilmen fra 2011, som er en av fransk films mest sette. Rollene som Philippe og Driss spilles av Anders Hatlo og Modou Bah. Anders Hatlo spiller den styrtrike og kultiverte enkemannen Philippe som er lam etter en ulykke og avhengig av rullestol. Når Philippe skal ansette ny assistent faller valget på den gatesmarte, småkriminelle Driss, som egentlig bare ønsker dagpenger. Mot alle odds utvikler disse to et nært vennskap, tross ulik sosial og kulturell bakgrunn. Et humoristisk og sjarmerende feelgoodstykke om hvordan et uventet vennskap kan endre ens liv og syn på tilværelsen. De urørlige er Anders Hatlos avskjedsforestilling på Oslo Nye Teater.

Medvirkende: Anders Hatlo, Modou Bah, Johannes Joner, Henriette Faye-Schjøll, Helle Haugen, Trond Høvik, Trine W. Svensen, Morten Røhrt. Regi: Birgitte Victoria Svendsen

Teateret opplyser: NB Vi har et begrenset antall faste rullestolplasser per forestilling. Man må oppgi ved bestilling at man ønsker rullestolplass. (Hvis rullestolen krever ekstra stor plass så gi også beskjed om dette.) Rullestolplasser bestilles per telefonen eller direkte i billettluken til Oslo Nye Teater. (Foto: Oslo Nye)

# Fra fanklubb til førersetet

Sunniva Ørstavik har tatt steget fra selverklært generalsekretær i «NHFs fanklubb», til generalsekretær for organisasjonen selv.

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

Det er drøye to måneder siden Sunniva Ørstavik trådte inn på sitt nye kontor, som nyansatt generalsekretær i Norges Handikapforbund etter at Arnstein Grendahl takket for seg. Piffen har gått ut av buketten med «Velkommen-ballonger» som opptok det ene hjørnet av kontoret den gangen, men det gjenspeiler på ingen måte den nye sjefen- her er det piff og pågangsmot så det holder.

- Åh, det er kjempelett å svare på, smiler hun, når hun får åpningsspørsmålet om hvorfor hun valgte å søke på jobben:

- Funksjonshemmedes kamp er den viktigste likestillingskampen i vår tid, slår hun fast.

En liten stund tvilte hun på om hun skulle søke. Det tidligere likestillings- og diskrimineringsombudet gikk noen runder med seg selv da stillingen ble lyst ut.

- Jeg er jo veldig for at funksjonshemmedes kamp skal ledes av funksjonshemmede selv. Jeg husker jeg tenkte- hvis jeg taper racet om denne jobben håper jeg det er til noen som har en funksjonsnedsettelse.

Hun satte altså tvilen til side og søkte, for i vurderingen oppdaget hun noe:

- Dette er jo VÅR sak. Det er samfunnets sak, ikke funksjonshemmedes alene! Jeg har vært administrativ leder før, og jobbet mye med det. Jeg vil bidra!

## Turne

I løpet av de to første månedene har hun snakket en-til-en med så godt som alle ansatte, og hun har besøkt regioner og lokallag på kryss og tvers i landet. Hun har stått på stand på Sørlandet, og besøkt store og små medlemsmøter.

- Hva har overrasket deg mest?

- Jeg tror jeg må si den gryende, entusiastiske, supersterke og morsomme ungdomsbevegelsen vår! Jeg hadde jo hørt om dem på forhånd, men den var større og enda mer imponerende enn jeg trodde, sier hun og legger til:

- På den annen side er jeg også imponert over de som har vært med i rørsla i årevis. Hvordan de fortsatt kjemper og aldri gir seg. De går på jobb på dagtid, og kjemper frivillig for saken på kvelden. Man spiser kjeks, drikker dårlig kaffe og bretter opp ermene for store og små gjennomslag. Den årelange kampviljen- den gjør meg nesten enda lykkeligere enn de unge, sier hun.

## Provosert

Ørstavik har ikke bare blitt overrasket og imponert. Hun har også blitt forbannet.

- Vi gjør ting for smått. Vi er for vant til å stå med lua i hånda og takke for det vi får og tenke at vi er tross alt heldige. Hvorfor tar vi til takke med det fra «nederste hylle»?

Hun tror det henger sammen med samfunnets syn på funksjonshemmede. Holdninger om at det dreier seg om syke og svake, om en kamp for tjenester og kompensasjoner- ikke menneskerettigheter.

- Jeg vil gjøre saken så stor og viktig som den faktisk er. Jeg vil løfte den opp og få den ut til folk. Det skal gå fra å være «vår» sak til å bli samfunnets sak- for det er det det dreier seg om.

## Endring

Den nye generalsekretæren ser tegn på endring i tiden. FN-konvensjonen er fyller ti år i år, og paradigmeskiftet til kamp for menneskerettigheter er i full gang.

- Vi begynner å se en viss anerkjennelse for at funksjonshemmedes kamp handler om grunnleggende menneskerettigheter, men det er så mye å ta fatt i. Jeg er glad for at Handikapforbundet har et så tydelig samfunnsoppdrag: Vi skal gjøre lede samfunnet mot full likestilling, og gjøre lover og rettigheter til hverdag og virkelighet.

Så hvor vil hun begynne? Hvilken kamp tar vi først?

- Vinner vi ikke snart kampen om skolen, så er mye tapt. Ikke bare for de barna som på grunn av sine funksjonsnedsettelse ikke kommer inn på skolen, men også for de barna som faktisk går der. De lærer at samfunnet vårt «bare er sånn», og at utestengingen er grei. Sånn kan vi ikke ha det!

## Ambisjoner

Etter to måneders oppdagelsesferd i organisasjonen begynner landskapet å ta form. Ørstavik spør, undersøker og føler seg frem. Hvordan ser kartet ut for veien videre?

- Jeg vil sørge for en robust og god organisasjon. En organisasjon som sørger for at tillitsvalgte og medlemmer har ressursene de trenger for at vi skal vokse og skape en større bevegelse. Ikke alene, men sammen med andre funksjonshemmedes organisasjoner og våre allierte.

- Mitt mål er gjennomslag. I flertall. Gjennomslag i de små sakene, som den viktige rampa på nærbutikken, men også i de store sakene. Der vi skal endre holdninger, og endre samfunnet.

# Funkfest til folket- igjen!

I slutten av september gikk NHF Oslos kultursatsning Oslo Funkfest av stabelen for fjerde gang!

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

Tidligere har store kulturnavn som Kjersti Horn, Frank Aarebrot og Per Fugelli stått på plakaten under Funkfest. I år var sjakkekspert og forfatter Hans Olav Lahlum headliner. Men det startet ikke der:

## Nyvinning

Først ut på årets program var nemlig en nyvinning i Funkfest-sammenheng: Et frokostmøte!

- Vi vet at mange av våre medlemmer foretrekker arrangementer på kveldstid, men med temaet «Tilgjengelighet i kulturlivet» var det viktig for oss å nå litt utenfor egne rekker også. Ved å legge arrangementet på dagtid ser vi at flere innenfor politikk og kulturliv hadde anledning til å legge inn et besøk på møtet som en del av arbeidsdagen, og det gjenspeilte seg i besøkstallet, sier dagens ordstyrer Jørgen Foss.

Nærmere 60 mennesker fant veien til Deichmanske Majorstua en tidlig mandag morgen i slutten av september, for å få med seg byråd for kultur, idrett og frivillighet Rina Mariann Hanssen, pressesjef i Øyafestivalen Jonas Prangerød, NHFU’er Ida Hauge Dignes og prosjektleder for tilgjengelighet Kultur-Norge Berit Vordal innlede om og diskutere tilgjengelighet i kulturlivet.

- Takk for at dere lager dette arrangementet her, for dette er et tema det blir snakket for lite om, innledet byråd Hanssen.

Ordstyrer Jørgen Foss utfordret byråden på å ansette «tilgjengelighetskontrollører» på lik linje med skjenkekontrollører. Han spurte også Prangerød om hva som skal til for å gjøre festivaler og liknende enda mer tilgjengelige.

- Tilbakemeldinger fra våre gjester er viktig. På forbedringsfronten har vi blant annet nå utfordringen med å gjøre serveringsdiskene lavere, samt at vi er mer aktive overfor de vi leier store konstruksjoner av og andre leverandører og utfordrer dem.

NHFU’er Ida Hauge Dignes delte villig tips med Prangerød, og nevnte blant annet lademuligheter for rullestoler som et enkelt men viktig tilgjengelighetsgrep.

Vil du vite mer om hva som ble tatt opp? Frokostmøtet ble streamet, og ligger på våre Facebooksider!

## Krimforfatter

Dagen etter, tirsdag 25. september var det duket for festivalens headliner: Foredrag med Hans Olav Lahlum om funksjonshemmede karakterer i Litteraturens verden.

En av hans egne karakterer, Patricia i serien om «K og Patricia» sitter i rullestol, og han tok publikum med på spennende refleksjoner rundt både denne rollen og andre i krimhistorien.

- Jeg ville ikke at Patricia skulle være en slags «Frøken Detektiv i rullestol», så jeg har tillagt henne en del usympatiske egenskaper også, sa Lahlum.

Han sveipet også innom og leste et utdrag fra Øvre Richter Frichs «Flyvefisken» (1914) der «geniale finske dvergen Illmari Erko har konstruert en flyvende ubåt og et lydløst sprengstoff». For øvrig en romankarakter med filosofien: «Min eneste styrke er min svakhet». I tillegg bød han på skarpsindige og treffende morsomheter om enkelte trekk ved nåtiden, både i og utenfor litteraturens verden. Han kunne også «avsløre» at enkelte sider ved Patricia-karakteren er inspirert av Lahlums venn, SP-politikeren Torstein Lerhol.

- Jeg fortalte ham at det var godt kamuflert, og fikk da beskjed om at jeg godt kunne kamuflere det litt mindre, fortalte Lahlum, til humring fra salen.

Også forfatterkvelden ble streamet i sin helhet, så om du er nysgjerrig på mer kan du søke den opp på Oslo Funkfest sin facebookside!

Siste post på årets Funkfest-program var filmvisning av den kritikerroste ungarske actionfilmen «Kills on Wheels» av regissøren Attila Till. Nettstedet biff.no beskrev filmen slik: Zoli og Barba er i tjueårene, sitter begge i rullestol, og deler rom på et rehabiliteringssenter. En dag får senteret en beboer utenom det vanlige; den tidligere brannmannen Rupaszov ble lam fra livet og ned i en arbeidsulykke, og livnærer seg nå som leiemorder for en serbisk mafiaboss. Rupaszov er på jakt etter medsammensvorne, og dermed slår de tre seg sammen til en rullende dødsskvadron som selger sine tjenester til høystbydende. Fremvisningen under Funkfest var den første med norsk tekst (filmen var tidligere kun tekstet på engelsk i Norge). Ingrid Thunem anmeldte filmen for Handikapnytt da den kom på kino, og var full av lovord:

*Bildetekst: - Kills on Wheels viser at hva som helst er mulig fra en rullestol, samtidig som den styrer helt klar av inspirasjonsporno-fella.*

*Med innleid popkornmaskin for anledningen og fri flyt av brus og snacks ble det en koselig høstkveld for de mange som møtte opp.*

*Lydhøre: NHFUs Ida Hauge Dignes bidro gjerne med innsikt og brukererfaring, og byråd Rina Mariann Hanssen og Jonas Prangerød fra Øyafestivalen lyttet og lærte.*

# Kontorsjefens sløyfe

## Oslo – The City of Design for all 2020?

Det hele startet for omlag fire år siden. Behovet for inspirasjon var påtrengende. Vi var sultne på de gode ideene.

I over 60 år hadde Norges Handikapforbund Oslo arbeidet for en mer tilgjengelig hovedstad. Mye har skjedd, men vi er langt ifra der vi burde være, med tanke på de flotte ordene og møtene vi har hatt med politikere og embetsverk. Hva skal til for at ord blir til handling? La oss lære av de beste!

«Barcelona» dundrer gjennom TV-apparatene med Freddie Mercury og nylig avdøde Montserrat Cabelle på full guffe, mens Linda Andersen blir første norske kvinne som vinner et OL gull under de olympiske sommerleker, og Jon Rønningen tar gull i bryting. Noe som er like sensasjonelt er at olympiske og paralympiske leker for første gang skal foregå i samme europeiske by.

For lenge før Dronning Sofia av Spania åpnet lekene var det klart at om byen skulle huse verdens største idrettsarrangement for personer med ulike behov, måtte byen gjennomgå en skikkelig byutvikling. Hvordan skulle byen som huser Sagrada Familia og andre store arkitektoniske perler kunne bli tilgjengelig? Mannen som ble satt på oppgaven var Francesc Aragall.

Tidligere i år dro vi til Luxembourg for å delta på Design for All Awards, nettopp for å lære av de beste. Hva finnes på markedet? Hvilken utvikling ser vi når det kommer til universell utforming, og hvor vil vi egentlig?

Det vi så, var at Barcelonas ideologi om universell utforming står ved lag. Det handler om design, innovasjon og teknologi. Det handler om holdninger, ikke hindringer. I Norge snakker vi om universell utforming som noe som handler om centimeter, høyder og «ikke-terskler». Vi må ta begrepet opp til nye høyder og våge å snakke om hva det egentlig er. For det er så mye mer enn terskler og centimeter. Det handler om oss. Det handler om muligheter. Det handler om løsninger som er innovative, teknologiske og oser av design. Men vi må tørre å ta begrepet og bygge det opp. Ikke ned, slik politikere og andre stadig prøver på.

For fire år siden satt vi på kontoret vårt i Folke Bernadottes vei 2 ganske så sultne på ideer. Vi trengte inspirasjon og satt oss på flyet til Barcelona. Der fikk vi vårt første møte med Francesc Aragall, sjefen for Design for All Foundation. Det var et fruktbart møte som jeg er sikker på at vi i mange år fremover skal bruke for å åpne dører og skape entusiasme.

Vi har startet på det arbeidet. I 2 år har vi nå invitert til Design – Innovasjon – Teknologi konferansen i samarbeid med ulike aktører. Det skal vi fortsette med. Men ikke bare det! Etter å ha deltatt på Design for all konferansen, vil jeg at Oslo kommune og Norges Handikapforbund Oslo sammen skal være vertskap og skape en unik arena for universell utforming i 2020 eller 2021. Jeg vil invitere hele verdens miljø innen innovasjon, design og teknologi til verdens største dugnad for å skape morgendagens løsninger innenfor Design for All.

Vi skal vise at sammen skal vi kunne finne løsninger som gjør verden til et enklere sted. Oslo skal kunne bruke sin kunnskap om miljø og innovasjon og samtidig lære hvordan vi skal bli verdens mest universelle by. Bedrifter, gründere, politikere, organisasjoner, ja hele byen skal være med når vi åpner dørene og skaper morgendagen.

## Vi skal tenke stort, vi skal tørre og vi skal skape!

Selv om det trolig ikke blir noe paralympiske leker i Oslo med det samme, skal vi ta ånden fra Barcelona og Francesc Aragall med oss i arbeidet. Nå skal vi gire opp arbeidet og virkelig sette dagsorden. Jeg håper jeg kan ønske alle velkommen til Oslo og Design for all Awards i løpet av få år!

# Inviterte til internasjonal inspirasjon

For drøye to år siden var Francesc Aragall hovedtaler på den aller første DIT-konferansen. Nå har en invitasjon fra samme mann sørget for ny inspirasjon på kontoret.

Det hele begynte egentlig under en studietur i 2015, da NHF Oslo besøkte Barcelona. Byen som ble viden kjent for sin gode tilgjengelighet under OL i Barcelona i 1992. Arbeidet med tilgjengeligheten i årene opp mot kjempearrangementet ble ledet av Francesc Aragall fra Design for All Foundation, som kompromissløst satte krav til arrangør og utbyggere.

- Hvis arkitektene sa at det ikke lot seg gjøre, så var vårt svar at «Da er du ikke en god nok arkitekt», fortalte Aragall da NHF Oslo besøkte stiftelsens kontor i 2015.

- Aragalls innstilling var forfriskende og inspirerende, så etter besøket sørget vi for å holde kontakten, sier regionkontorleder Jørgen Foss.

Da DIT-konferansen (Design Innovasjon Teknologi) så dagens lys året etter var Aragall selvskreven som hovedtaler. Konferansen ble en dundrende suksess, med fagfolk som fløy inn fra hele landet for å delta.

Invitert: Så kom 2018, og plutselig fikk NHF Oslo-kontoret en invitasjon til å delta på Design for All Awards 2018. Vertskapsland for prisutdelingen rullerer, og i år var Luxembourg arena, etter at lilleputtlandet de senere årene har tatt grep for å sikre bedre tilgjengelighet og oppgradering til universell utforming.

- Vi kunne jo ikke takke nei til en slik invitasjon, sier Foss.

Under utdelingen ble det delt ut både hederlig omtale og fem Design for All Awards til prosjekter fra hele verden.

- Nettsideproduksjon fra Frankrike, tilgjengelige museer i Spania, smykkeproduksjon og skaping av egen arbeidsplass i Nepal, utvikling av turisme for alle i Equador… Det er så utrolig mye som skjer over hele verden, og så mange vi kan lære fra, sier en entusiastisk Foss.

Søsterorganisasjon: Det ble også anledning til å besøke NHFs søsterorganisasjon i Luxembourg Info-Handicap. Info-Handicap-senteret har 55 medlemsorganisasjoner, og driver både med rådgivning, interessepolitikk og informasjonsarbeid. Tilgjengelighetsrådgiver Yannick Breuer og direktør Olivier Grüneisen tok seg gjerne tid til et møte med NHF Oslos utsendte.

- Vi har hatt et særlig fokus på skole den siste tiden. Utdanningen for elever med funksjonsnedsettelser er ikke sidestilt med øvrig utdanningsløp, forklarer Grüneisen, som kommer rett fra en pressekonferanse til møtet.

Et vel timelangt møte resulterer i konklusjonen om at Luxembourg og Norge har svært mange felles utfordringer på de aller fleste felt, det være seg kollektivtrafikk, universell utforming og hjelpemidler.

- Selv et land som er så mye mindre enn Norge sliter med mange av de samme utfordringene, og møter de samme dårlige unnskyldningene, som vi gjør hjemme, konstaterer Foss.

Les mer om hvilke tanker og ideer kontorlederen gjør seg etter besøket i Luxembourg i «Kontorsjefens sløyfe».

# Aktuelt

## Protesterer på kutt

Regjeringen har i høst foreslått å kutte i stipendet dersom man ikke fullfører en grad, som et ledd i å stramme inn dagens ordning for stipend hos Lånekassen. Ifølge Regjeringen vil forslaget gi en innsparing på 256,4 millioner kroner i statsbudsjettet for 2019. Forslaget fikk en rekke organisasjoner til å reagere, både interessepolitiske organisasjoner som Norges Handikapforbund Ungdom, Unge Funksjonshemmede, studentorganisasjoner samt de politiske ungdomspartiene. En underskriftskampanje mot forslaget fikk på få dager flere tusen signaturer.

- Vi visste ikke at engasjementet var så enormt stort, sier nestleder i Norsk studentorganisasjon, Marte Øien til Universitetsavisa. En del av bakgrunnen for protesten er at studentene mener forslaget vil ramme studenter som møter barrierer for å fullføre sin grad, som sykdom, manglende tilrettelegging i studietiden, dårlig rådgivning eller andre forståelige grunner. De mener forslaget ikke tar tak i utfordringene som gjør at studenter dropper ut av studieløp. - Dette er en viktig sak som vil få store konsekvenser for oss når det kommer til pengestøtte. Derfor er det så viktig at jo flere som sier ifra, jo bedre, skrev NHFU-leder Tamarin Varner på Facebook.

## Samarbeidsavtale

Nylig inngikk Redd Barna, Atlas Alliansen og NHF en samarbeidsavtale. Formålet med avtalen er å styrke samarbeidet mellom organisasjonen her hjemme og ute i prosjektland. Det går særlig på påvirkningsarbeidet her hjemme for funksjonshemmedes rettigheter, deres plass i utviklings-politikken og økt kunnskap og kompetanse. Aktuelle temaer å jobbe sammen på er inkluderende utdanning, konvensjoner, beskyttelse av barn. Redd Barna er en stor aktør og viktig partner å samarbeide mer med og påvirke i hvordan de inkluderer funksjonshemmede i sitt arbeid.

## Jubileum for HBF

- Handikappende Barns Foreldreforening er en kjempeviktig organisasjon som jobber for barns rettigheter når de har nedsatt funksjonsevne, sa forbundsleder i NHF Arne Lein i sin videogratulasjon til foreningen, som markerte 30 år i oktober. Han fremhevet videre foreningens gode miljø, deres samarbeid med Handikapforbundet og ikke minst medlemmenes evne til å samle folk fra hele landet og skape samhold, motivasjon og fremdrift.

## NHF Oslo vokser videre

Medlemmene er det viktigste vi har. Da er det veldig gledelig at vi stadig får flere medlemmer i NHF Oslo! Det har vært stor aktivitet i NHF Oslo i 2018. Dette har gjort oss synlige, og vi har fått satt mange viktige saker på agendaen. Det er medlemmene som gir oss denne styrken som vi har. Det er engasjementet som blir vist daglig i våre lokallag som resulterer i at vi skaper en mer inkluderende by å leve i. Dette er ikke bare viktig for oss, men det er viktig for alle som bor, studerer eller jobber i vår flotte by.

Ambisjoner: Vi nærmere oss 2000 medlemmer! Det er veldig bra, men vi ønsker oss selvfølgelig enda flere. Det er gjennom antall at vi blir sterkere, det er gjennom mangfold at vi skaper gode meninger, det er gjennom ulikhet at vi skaper debatt. Dette er styrken til NHF, og at vi blir flere gir oss store muligheter. Vi har store ambisjoner for våre medlemmer og våre medlemmer har store krav til oss. I desember talte vi 1730 medlemmer. Kan vi kanskje sette oss et ambisiøst mål for 2019? Klarer vi å jobbe målrettet med verving, slik at vi kanskje kan gå inn i 2020 med 2020 medlemmer om et drøyt år? Eller om vi VIRKELIG skal slå på stortromma: Gå inn i 2020 med 2020 helt nye medlemmer i tillegg til de 1730 vi er i dag…?! Hvis du kjenner noen som kunne tenke seg å ha noen å prate med, stå sammen med eller som støtter den jobben vi gjør: Be de melde seg inn i NHF Oslo. Brenner du for verving og har gode ideer til hvordan vi kan nå enda flere folk- ikke nøl med å ta kontakt med undertegnede!

Engasjere: NHF Oslo har mange arenaer for deg som har lyst til å forandre byen, landet- ja verden! Du kan bli med på våre frokostmøter, kveldsmøter og konferanser, være med på stand, delta på medlemskvelder, jobbe politisk. Har du en sak som du brenner for, eller sitter du på en flott ide om en aktivitet, eller har du et ønske om å demonstrere, ja da er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss i NHF Oslo. Vi trenger deg og vi trenger dine ideer. Kom innom kontoret og slå av en prat. Vi vil høre fra deg!

## Besøk fra Malawi

NHFU Malawiprosjekt, som de samarbeid med NHFs søsterorganisasjon FEDOMA i Malawi har utviklet med støtte fra Fredskorpset er i full gang.

Dette er et pionerprosjekt hvor ungdommer fra begge organisasjonene skal utveksle mellom landene for å skape et mer inkluderende samfunn for funksjonshemmede. Fredskorpset har ingen prosjekter hvor utvekslingen skjer mellom unge funksjonshemmede fra nord og sør – så dette er historisk! Det overordnede målet for prosjektet vil være å bryte barrierer, redusere stigma og diskriminering mot funksjonshemmede i begge landene, med fokus på en skole for ALLE.

I oktober var alle de fire deltakerne på besøk i Oslo, og delte erfaringer fra utvekslingen så langt. I november møttes de igjen i Malawi for å jobbe videre. Deltakerne fra Malawi er: Patricia Moyo og Misheck Shadreck Mithi og deltakerne fra Norge er Amir Hashani og Henriette Andreassen.

- Vi var veldig overrasket over hvor vanskelig det var å få komme på besøk på skoler i Norge. I tillegg var de mye mindre tilgjengelige enn hva vi hadde forventet, sa Moyo og Mitchi under et informasjonsmøte i Oslo.

## Rullende regnbuer

For første gang samarbeider Skeiv ungdom og Norges Handikapforbund ungdom (NHFU) om et seminar. Noe for deg?

Det blir en spennende og variert helg der du får mulighet til å bli kjent med nye kule mennesker og lære nye ting om det å være skeiv eller om å ha nedsatt funksjonsevne. Samlingen er for deg som identifiserer deg som skeiv, tror du er skeiv, enten du har en funksjonsnedsettelse eller ikke. Du må være medlem av NHFU eller Skeiv ungdom.

Detaljert program kommer men det blir et variert program med foredrag og aktiviteter. Helgesamlingen vil ha mulighet til fordypning i flere tema, med parallelle bolker. Men mye av fokuset vil være på kjønn og kjønnsidentitet, men også blant annet seksuell helse og aseksualitet. Seminaret vil være organisert med ulike metoder for læring, inkludert workshops, foredrag og samtalegrupper.

Lørdag kveld har vi fått leid svømmehallen på hotellet slik at du kan svømme uten å måtte forholde deg til utenforstående i garderoben. Det er skaffet tegnspråk tolker til arrangementet. Helgesamlingen skal være på Quality hotel Sarpsborg fra fredag 18.januar ca. klokken 17 til søndag 20 ca. klokken 14.00.

Reiseutgifter dekkes ved billigste reisemåte. Skal du fly bestiller Ingrid Thunem flybilletter med mindre annet er avtalt, kjøring av egen bil må forhåndsgodkjennes. Det blir satt opp rullestolvennlig fellesbuss fra Gardemoen.

Påmelding skjer via lenken. Påmeldingsfristen er 12.desember: <https://easyfact.no/reply/dkshrtqwlr>

Samlingen koster 300 kroner, det dekker reise, overnatting og mat for deg og for assistenten din om du medbringer egen assistent. Det vil også være felles assistenter på arrangementet som kan bistå med praktiske behov men ikke personlig hygiene. Det er bindende påmelding. Samlingen er alkoholfri og rusfri. Ved spørsmål ta kontakt med Ingrid Thunem i NHFU på [ingrid.thunem@nhf.no](mailto:ingrid.thunem@nhf.no) eller 46 54 32 44 (kontortid 09-16 hverdager).

## Rapport fra internasjonal avdeling

I juni ferdigstilte internasjonal avdeling i NHF for første gang en resultatrapport for NHF sitt internasjonale arbeid. Rapporten skal dokumentere bedre det NHF gjør og kommunisere kortfattet hva organisasjonen har oppnådd i 2017 sammen med partnere ute. Aktivitetene de gjennomfører har generert mange resultater for funksjonshemmede selv, familien deres, i tillegg til å fremme rettighetene til funksjonshemmede generelt. Internasjonal avdeling ser at innsatsen på inkluderende utdanning begynner å bære frukter.

Flere barn med funksjonsnedsettelser kommer tilbake eller kommer for første gang til skolene i pilotområdene. Lærere er tryggere og blitt bedre igjennom et nytt opplæringsopplegg rundt inkludering. Avdelingen ser at funksjonshemmede, gjennom spare-og lånegruppene, får tilgang til midler som gjør at de kan dekke behov familiene i større grad enn før. De blir også mer aktive i sine lokalmiljøer og stigmatiseringen svekkes. I 2017 sparte gruppene (223 i tallet) over 1 million norske kroner. Dette i Uganda, verdens tjuefemte fattigste land. I tillegg ser man gode resultater i prosjektene i Malawi og Palestina.

# Husk å søke ExtraStiftelsen!

I disse dager går mange lag spente rundt og venter på svar fra høstens søknader- men allerede nå er det på tide å planlegge vårens innsats!

*Tekst: Ida C. Freng*

Hver høst og vår kan man søke midler til store og små prosjekter fra Extrastiftelsen, og 2019 er intet unntak i så måte (se faktaboks for alle årets frister). Høsten 2018 leverte ulike lag og foreninger i NHF inn 22 helsesøknader til omfattende prosjekter hvor man søker om alt fra 30.000,- til flere millioner kroner. Totalt ble det også sendt inn 98 «ExtraExpress»-søknader, der maksimalt søknadsbeløp er 30.000 kr.

- Vi ser at lagene i Handikapforbundet blir stadig flinkere til å søke om midler, og det er flere og flere som får opp øynene for denne fantastiske ordningen, sier prosjektkoordinator Linda Åsheim.

Hun følger opp NHFs søknader til ExtraStiftelsen, og oppfordrer enda flere til å kaste seg på i søknadsracet.

- Det virker kanskje tidlig å begynne allerede i desember 2018 med søknadene for 2019, men tida flyr fort fra oss, så jeg vil absolutt anbefale å begynne arbeidet tidlig. Da har man tid til å «kna» de gode ideene, og skive ekstra gode søknader, sier hun.

## Historie

ExtraStiftelsen ble startet i 1993, av Kreftforeningen, Norges Blindeforbund og Nasjonalforeningen for folkehelsen som allerede fire år tidligere startet arbeidet med å utvikle et nytt landsomfattende TV-spill, der overskuddet skulle tilfalle frivillige helseorganisasjoner. I dag består stiftelsen av 36 medlemsorganisasjoner med totalt over 1.6 millioner medlemskap. Norsk Tipping inngikk avtale med stiftelsen om utvikling, drift og markedsføring av Extra-spillet i 1996, og 20 år senere ble Extra-spillet ble overdratt Norsk Tipping. Stiftelsen mottar ExtraStiftelsen en prosentandel av overskuddet til Norsk Tipping. Siden oppstarten har ExtraStiftelsen fordelt fire milliarder kroner til frivillige helseprosjekter over hele landet. Eksempelvis ble det i 2017 fordelt 265 millioner kroner på over 900 helseprosjekter til 96 frivillige organisasjoner over hele landet. (Kilde: extrastiftelsen.no)

## Frister og viktige datoer

Helse vår

* Utlysning av midler: 2. januar
* Intern søknadsfrist til NHF: 15. februar
* Søknadsfrist: 15. mars
* Tildeling: 15. juni
* Utbetaling av midler: ca 1. juli

Helse høst

* Utlysning av midler: 2. juni
* Intern søknadsfrist til NHF: 15. august
* Søknadsfrist: 15. september
* Tildeling: 15. desember
* Utbetaling av midler: ca 1. februar

ExtraExpress vår

* Utlysning av midler: 2. januar
* Søknadsfrist: 15. mars
* Tildeling: 15. mai
* Utbetaling av midler: ca 1. juni

ExtraExpress høst

* Utlysning av midler: 2. juni
* Søknadsfrist: 15. september
* Tildeling: 15. november
* Utbetaling av midler: ca 1. desember

Forskning

* Utlysning av midler: 1. mars
* Søknadsfrist: 1. juni
* Tildeling: ca 15. oktober
* Utbetaling av midler: ca 1. februar

# Voksent landsmøte hos ungdommen

NHFUs sentralstyre for perioden 2018-2020 ble leder Tamarin Varner, første nestleder Marianne Knudsen, andre nestleder Gabriel Wilhelmsen Hoff, styremedlemmer Daniela Guttie Hermansen, Nikita Amber Abbas, Marte Imingen, Ida Hauge Dignes og Hilde Sofie Nilsson, samt varamedlemmer Sofie Jansen og Bjørn Ragnar Henriksen.

*Tekst: Jørgen Wien Foto: Marie Iversen Bjørn*

Helgen 12.-14. oktober ble NHFUs landsmøte arrangert på Thon Hotel Arena på Lillestrøm.

Nærmere 40 delegater og observatører fra alle ni regioner diskuterte grundig og vedtok hva NHFU skal være og hva de skal jobbe for de neste to årene, hele veien preget av en imponerende respekt for hverandre og for de demokratiske prosessene et landsmøte innebærer.

Fra Innlandet var Hanna Fu Man Koppang og Viktoria Kessler sendt som delegater til landsmøtet, mens Gabriel Headington var sendt som observatør. Hanna er leder i NHFU Innlandet, mens Viktoria og Gabriel er styremedlemmer. Innlandsdelegasjonen delte bord med delegasjonen fra NHFU Nord-Norge og hadde en positiv opplevelse med sitt første landsmøte.

Saken som ble definitivt mest diskutert i løpet av landsmøtet var et endringsforslag til vedtektene som foreslo at den øvre aldersgrensen for medlemskap i NHFU skulle økes fra 30 til 35 år. Dette forslaget skapte engasjement, og en lang rekke av innlegg og replikker presenterte gode argumenter både for og mot dette forslaget. Det må nevnes at absolutt alle diskuterte kun saken i seg selv og utviste en imponerende respekt for hverandre. Ungdommen vår kan dette med demokrati, la det være hevet over enhver tvil! Det samme ble understreket av helgens ordstyrere Tove Linnea Brandvik og Karl Peder Mork, som uttalte at det hadde vært en fryd å lede et så ryddig og flott landsmøte. Forslaget om å øke aldersgrensen fikk for øvrig ikke 2/3 flertall ved avstemning, og ble dermed ikke vedtatt.

I tillegg til de formelle diskusjonene og vedtakene involvert i et landsmøte inneholdt helgen både sosialt samvær, underholdning og ikke minst et «politiker-torg» hvor deltakerne på landsmøtet fikk muligheten til å sitte og snakke med stortingspolitikere fra Høyre, Venstre, Senterpartiet, Arbeiderpartiet og Sosialistisk Venstreparti. Rettere sagt, politikerne fikk muligheten til å sitte og snakke med våre engasjerte unge, og fikk mange innspill til hva som kan gjøres for å skape et samfunn hvor mennesker med nedsatt funksjonsevne er inkludert. Politikerne rullerte mellom fem ulike bord, hvor temaene på de ulike bordene var skole og utdanning, universell utforming, arbeidsliv, samfunnsdeltakelse og BPA.

Når det kom til valget av nytt sentralstyre i NHFU så var det mange kandidater, og etter flere runder med avstemninger så ble følgende personer valgt til NHFUs sentralstyre for perioden 2018-2020; Leder Tamarin Varner, første nestleder Marianne Knudsen, andre nestleder Gabriel Wilhelmsen Hoff, styremedlemmer Daniela Guttie Hermansen, Nikita Amber Abbas, Marte Imingen, Ida Hauge Dignes og Hilde Sofie Nilsson, samt varamedlemmer Sofie Jansen og Bjørn Ragnar Henriksen. Vi ønsker det nye styret lykke til i det viktige arbeidet de har foran seg!

# NHFUs funkisbibliotek

Lette etter bok - lager bibliotek

Forbilledlige fremstillinger og provoserende populærlitteratur - du kan finne begge deler i NHFUs nye «funkisbibliotek».

*Tekst og foto: Ida C. Freng*

Lørdag 15. desember klokka 17.00 er det åpning av Norges Handikapforbund Ungdoms og Norges Handikapforbunds splitter nye «Funkisbibliotek»!

- Vi planlegger en offisiell åpning med sprudlebrus, brask og bram forteller initiativtaker og prosjektleder Ingrid Thunem, når Quartens utsendte snakker med henne i begynnelsen av november.

Headliner for dagen er forfatter Bjørn Hatterud, som blant annet har skrevet om det å være skeiv og ha en funksjonsnedsettelse.

- Det er ikke helt bestemt hvor «Funkisbiblioteket» blir satt opp, men det blir i lokalene våre på Galleri Oslo, forsikrer Thunem.

## Initiativ

Ideen om et eget «Funkisbibliotek» ble unnfanget for vel to år siden, da Thunem var på jakt etter en spesifikk film til en NHFU-samling hun arrangerte.

- Jeg sendte assistenten min på en vill jakt Tromsø rundt, men løsningen ble til slutt å få filmen tilsendt fra et bibliotek på Hamar, forteller hun.

Fremvisningen av filmen ble en stor suksess, og flere tilstedeværende uttrykte ønske om tilgang til flere filmer, og bøker, der funksjonsnedsettelse er involvert.

- Da kom ideen: Hvorfor ikke lage et eget bibliotek, så har vi det vi trenger for hånden når vi trenger det, sier Thunem.

## Fikk midler

Hun søkte midler fra LNU Kultur, og fikk innvilget penger til å starte innkjøp og organisering. I flere uker har posthylla til NHFU bugnet av bøker og dvd’er. Men hva kan man finne i hyllene hos «Funkisbiblioteket»?

- Målet har vært å skaffe flest mulig bøker og filmer der man kan finne representasjon av funksjonsnedsettelse og mennesker med nedsatt funksjonsevne. Både de «ideelle» bøkene og filmene, der mennesker med funksjonsnedsettelse selv har skrevet, deltat eller satt premissene, men vi lager også plass til mer kontroversielle verk. Disse kan man da for eksempel se, og så ha en kritisk vurdering av eller samtale om etterpå, sier hun.

Boka og filmen «Et helt halvt år» skapte store diskusjoner i funkismiljøet da den ble lansert, og er et eksempel på en av «snakkis-verkene» som kan få plass i hylla.

- Og så blir nok kjente forfattere som for eksempel Jan Grue godt representert i hyllemeterne, sier Thunem med et smil.

Den fysiske plasseringen blir jo i lokalene i Oslo, men prosjektet planlegger å kunne sende ut materiale til regioner som ønsker å bruke det på samling eller liknende.

«Funkisbiblioteket» har foreløpig ikke på plass noen finansiering for dette, så hvis tilbudet blir veldig populært må man finne en løsning på det.

- Det er også mulig for privatpersoner å låne bøker og filmer, men det må skje fysisk på Galleriet, sier hun.

«Funkisbiblioteket» er fremdeles under oppbygging, så hvis man har gode bøker eller filmer man ønsker å tipse om, så tar prosjektlederen mer enn gjerne imot det.

- Av eldre bøker og filmer er det utfordrende å få tak i enkelte utgaver, så om noen har gode filmer og bøker de vil donere, så sier jeg på forhånd tusen takk! sier Thunem.

Mye er på plass allerede, men hva er initiativtakeren selv sin favoritt?

- Jeg er veldig glad i boka «Tuesdays with Morrie» av Mitch Albom, en selvbiografisk bok om en tidligere students samtaler med sin forhenværende professor som lider av ALS, avslører hun.

## Tips eller donasjon?

Kontakt prosjektleder Ingrid Thunem på [ingrid.thunem@nhf.no](mailto:ingrid.thunem@nhf.no)

# Kommentar Hjerneslag på agendaen

1 av 6 nordmenn kommer til å få slag i løpet av livet, noe som betyr at det knapt finnes en eneste familie i dette landet som ikke kommer til å se en av sine nære og kjære bli rammet.

29. oktober var verdensdagen for hjerneslag, og den påfølgende uken markertes det faktum at 15 millioner mennesker globalt får slag hvert år. Et mangfold av slag-organisasjoner over hele verden arrangerer møter og konferanser for å løfte slagsaken og slagrammedes rettigheter.

Årsaken til slag i ca. 80% av tilfellene er blodpropp i hjernen, mens det i ca. 20% av tilfellene er hjerneblødning som er årsaken. Når man avdekker blodpropp kan man behandle med trombolyse hvis det er mindre enn 4,5 time siden slaget inntraff, eller blodfortynnende medisin. Hvis slaget forårsakes av hjerneblødning vil denne behandlingsformen være fatal, derfor må man ha CT- eller MR-bilder av hodet for å stille riktig diagnose. De siste 10 årene har også trombektomi, mekanisk fjerning av blodpropp, blitt stadig mer tatt i bruk.

## Store geografiske forskjeller

I oktober kunne NRK melde om en alvorlig sak ved et sykehjem i Molde, hvor en mann i 70-årene fikk slag med de klassiske symptomene, men ingen av de tre sykepleierne på vakt slo alarm. Han kom først på sykehus et døgn senere, noe som er altfor sent hvis man skal kunne begrense skaden av slaget. I fjor publiserte NRK en oversikt over hvor lang tid forskjellige sykehus brukte på å avdekke hjerneslag, og her kom Molde sykehus dårligst ut.

Kontrasten er stor til for eksempel Stavanger sykehus, hvor de har satt verdensrekord i å avdekke hjerneslag og behandle med blodfortynnende medisin. De har ikke kommet opp på dette nivået ved en tilfeldighet, det har vært målrettet trening for å bli raskest. Det burde ikke råde noen tvil om at alle våre hardtarbeidende sykepleiere og leger ønsker å yte best mulig helsehjelp til slagrammede personer, men det er tydelig at det er svært store forskjeller ettersom hvor du befinner deg i landet. Det er helt avgjørende at helsepersonell både får den riktige kompetansen og har kapasiteten til å bruke denne i møte med mulige hjerneslag.

## Slag-ambulanse

Likevel er den viktigste grunnen til at pasienter får for sen behandling, at de kommer for sent til sykehuset. I 2017 kom et studie som viste at pasienten kom senere til sykehuset hvis de henvendte seg til legevakt eller fastlegekontor, enn om de ringte AMK-sentralen (113). Studiet anbefaler at allmennleger får bedre opplæringi rask håndtering av mulige hjerneslag, og jevnlige opplysningskampanjer rettet mot befolkningen for øvrig. Hvert minutt teller når hjerneslaget inntreffer, både når det gjelder å redde liv og å begrense hjerneskaden.

Stiftelsen Norsk Luftambulanse har hatt et forskningsprosjekt med en egen slagambulanse i Østfold siden 2014, med plass til en forminsket versjon av en CT-skanner. En doktorgrad fra i år viser at Slagambulansen kan avgjøre hvorvidt det er snakk om blodpropp eller hjerneblødning allerede før man kommer til sykehuset, noe som er helt avgjørende for at pasienten skal få riktig behandling til riktig tid. Resultatene er svært lovende, og det bør være et mål å få slagambulanser på plass i de største byene i landet.

## Alt å vinne

Ved å sikre raskere akutthjelp til slagrammede vil man kunne se stor reduksjon i antall dødsfall og i menneskelig lidelse, i dag er slag den 3. vanligste dødsårsaken i Norge. Man vil også kunne se enorme økonomiske innsparinger, all den tid slag koster oss 8 milliarder kroner over helsebudsjettet årlig. Som samfunn har vi alt å vinne på å investere i kompetanseheving og bedre infrastruktur rundt hjerneslag.

Roger Amundsen leder av Landsforeningen for Slagrammede og Magnhild Sørbotten regionleder Norges Handikapforbund Oslo

# Oversikt regionstyret, bydelslag, landsforeninger og rådene

## Regionstyret:

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

Nestleder: Karl Haakon Sævold Tlf: 90 18 82 58, [khs@live.no](mailto:khs@live.no)

#### Styremedlemmer:

Geir Werner, tlf: 92 82 06 75 [oslo@alfnorge.no](mailto:oslo@alfnorge.no)

Oddvar Skogsletten, tlf: 48 13 58 19, [oddvar1@mailbox.as](mailto:oddvar1@mailbox.as)

Grete Vinje tlf: 41 68 44 16, [grete.vinje@gmail.com](mailto:grete.vinje@gmail.com)

Marius Korsell tlf: 99 37 66 36, [marius.korsell@gmail.com](mailto:marius.korsell@gmail.com)

Ingrid Njerve 95 83 38 25 [ingrid.njerve@gmail.com](mailto:ingrid.njerve@gmail.com)

#### Varamedlemmer:

Hans Jørn Næss, tlf: 91 10 01 00, [hjn@kapital.no](mailto:hjn@kapital.no)

Snefrid Bergum tlf: 47 34 85 95, [snefrid.bergum@gmail.com](mailto:snefrid.bergum@gmail.com)

Jan-Egil Wigen Aasterud tlf: 99 32 71 88, [Janegil.aasterud@gmail.com](mailto: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](mailto:soren.kjendlie@uloba.no)

NHF Bjerke, Leder Else Thune tlf: 22 65 74 46, [elsejthune@hotmail.no](mailto:elsejthune@hotmail.no)

NHF Sagene, Leder Roger Holland, dekker også Grünerløkka, Gamle Oslo og St. Hanshaugen, tlf: 932 53 731, [roger.holland@live.no](mailto: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](mailto: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](mailto:tamarin.varner@gmail.com)

Handikaplaget Aktiv, Leder Ole Kristian Iversen, tlf: 91 36 07 70, [hl.aktiv@getmail.no](mailto:hl.aktiv@getmail.no)

## Lokale landsforeningslag

ALF Oslo (Arbeidsmiljøskadde) Leder Geir Werner, tlf: 92 82 06 75, [oslo@alfnorge.no](mailto:oslo@alfnorge.no)

ALF Offshore, Leder Torbjørn Mathiassen, tlf: 91 35 60 26, [torbm@online.no](mailto:torbm@online.no)

HBF (Handikappede barns foreldreforening), Leder Rikke Danielsen, tlf: 90 58 51 37, [rikkedani@gmail.com](mailto:rikkedani@gmail.com)

LARS Øst/Oslo (ryggmargsskadde) Leder Marianne Graham Hjelmen, tlf: 92 65 26 73, [marianne@hjelmen.com](mailto:marianne@hjelmen.com)

LFA Oslo/Akershus (amputerte), Leder Arve Birkely, tlf: 92 26 33 44, [arge@altiboxmail.no](mailto:arge@altiboxmail.no)

LFN Oslo (nakkeskadde) Leder Turid Monsen, tlf: 90 5055 85, [turid.monsen@getmail.no](mailto:turid.monsen@getmail.no)

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

LFS Oslo/Akershus (slagrammede) Leder Odvar Jacobsen, tlf: 90 74 85 21, [odvar.jacobsen@bama.no](mailto:odvar.jacobsen@bama.no)

LKB Oslo (kvinner med bekkenløsningsplager) Leder Evelyn Baklund, tlf: 67 07 83 37/41 25 58 81, [ebaklund@yahoo.no](mailto:ebaklund@yahoo.no)

## Landsforeninger uten lokallag i Oslo

NASPA ved leder Geir Eriksen tlf: 99 72 43 76, [naspa@nhf.no](mailto:naspa@nhf.no)

Fotfeilforeningen ved leder Lars Tore Dystvold, tlf: 48 02 48 11, [leder@fotfeilforeningen.no](mailto:leder@fotfeilforeningen.no)

AMC ved leder Hege Hundnes Klausen, tlf: 47 33 33 39, [leder@amc-foreningen.no](mailto: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](mailto:benteingrid.arnesen@byr.oslo.kommune.no)

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

Bjerke: Maja Katzenmaier, sekretær, tlf: 23 43 99 83, [maja.katzenmaier@bbj.oslo.kommune.no](mailto:maja.katzenmaier@bbj.oslo.kommune.no)

Frogner: Marthe PreteniIsefjær, sekretær, [marthe.isefjar@bfr.oslo.kommune.no](mailto:marthe.isefjar@bfr.oslo.kommune.no)

Gamle Oslo: Gyri Warme Tandberg, sekretær, tlf: 917 37 410, [gyri.tandberg@bgo.oslo.kommune.no](mailto:gyri.tandberg@bgo.oslo.kommune.no)

Grorud: Anne-Grete S. Wagner, sekretær, [anne-grete.wagner@bgr.oslo.kommune.no](mailto:anne-grete.wagner@bgr.oslo.kommune.no)

Grünerløkka: Marita Watne, sekretær, tlf: 23 42 26 18, [marita.watne@bga.oslo.kommune.no](mailto:marita.watne@bga.oslo.kommune.no)

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

Nordstrand: Rupinder Bains, møtesekretær, tlf: 982 39 483, [postmottak@bns.oslo.kommune.no](mailto:postmottak@bns.oslo.kommune.no)

Sagene: [postmottak@bsa.oslo.kommune.no](mailto:postmottak@bsa.oslo.kommune.no)

St. Hanshaugen: Birgit Nordby, møtesekretær, tlf: 960 98 979, [birgit.nordby@bsh.oslo.kommune.no](mailto:birgit.nordby@bsh.oslo.kommune.no)

Stovner: Ewy Halseth, leder, tlf: 901 87 847, [ewy@halseth.no](mailto:ewy@halseth.no)

Søndre Nordstrand: Liv Marit Strand, møtesekretær, [liv.marit.strand@bsn.oslo.kommune.no](mailto:liv.marit.strand@bsn.oslo.kommune.no)

Ullern: Petter Lang, rådssekretær, tlf: 952 26 347, [petter.lang@bun.oslo.kommune.no](mailto:petter.lang@bun.oslo.kommune.no)

Vestre Aker: Anne Lexow, sekretær, tlf: 994 83 257, [anne.lexow@bva.oslo.kommune.no](mailto:anne.lexow@bva.oslo.kommune.no)

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

# Returadresse:

Norges Handikapforbund Oslo Folke Bernadottesvei 2 0862 Oslo