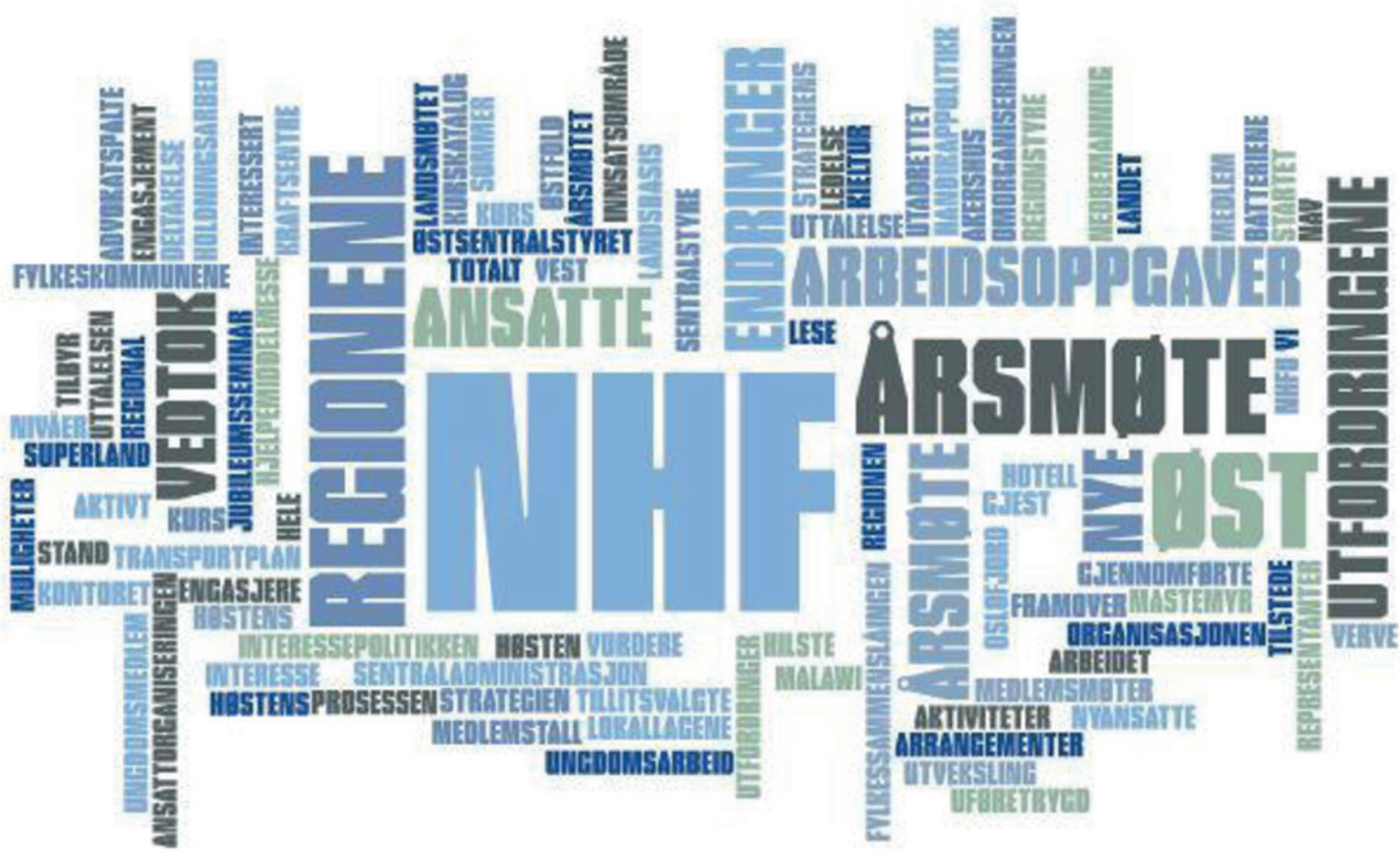
Norges Handikapforbund

REGIONNYTT

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Øst, Akershus og Østfold

02/2018 | 15. årgang | http://oest.nhf.no



Norges Handikapforbund Øst Regionstyret

Regionleder
Arild Karlsen
Skytterveien 14, 1710 Sarpsborg
Tlf. 977 47 975
epost: arild.karlsen@getmail.no

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

2. NESTLEDER - Politisk
Ragnhild Skovly Hartviksen
Teigeveien 12 D, 1640 Råde
Tlf: 957 75 546
Epost: ragnhsk@online.no

STYREMEDLEMMER
Willy K Aagaard
Skogheim, Ture 503, 1766 Halden
Tlf: 472 76 501
Epost: w.k.aagaard@gmail.com

Elisabeth Wollebek
Høysletta 15, 1400 SKI
Tlf: 928 92 211
Epost: eliswoll@gmail.com

Hilde Sofie Nilsson
Brynsveien 148, 1348 Rykkinn
Tlf: 959 37 071
Epost: hildesofie@hotmail.com

Saad Al-Jaderi
Idrettsveien 20, 1400 SKI
Tlf: 916 26 066
Epost: saad842@gmail.com

VARAMEDLEMMER

Ken (Jan Kenrick Glad) Jackson
Åbyggeveien 5, 1636 Gamle Fredrikstad
Tlf: 454 53 468
Epost: kenrick@jackson.kz

Anders Hauge Olsen
Haugeløkka 16, 1661 Rolvsøy
Tlf: 920 26 936
Epost: anders@haugeolsen.no

Tone Camilla Lillestølen
Prost Kroghsv. 29, 1710 Sarpsborg
Tlf: 413 14 267
Epost: tone.lillestolen@getmail.no

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

Regionkontorleder
Hanne Grimstvedt
Tlf: 940 32 887 (dagtid)
hanne.grimstvedt@nhf.no

Ungdoms- og organisasjonskonsulent
Gyda Nullmeyer
Tlf: 468 40 025 (dagtid)
gyda.nullmeyer@nhf.no

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

Innhold

3 *Lederens spalte*
4 *Helt på grensa - Akkurat som alle andre*
5 *Advokatspalte – Uføretrygd – krav til hensiktsmessig behandling og arbeidsrettede tiltak.*
6 *Tilgjengelighet på Superland / «Hjerneslag i alle faser»*
7 *Hjelpemiddelmessa*
8 *Aktuelt: Politikk og forskning*
10 *Årsmøte i NHF Øst*
12 *Aktuelt i lokallagene*
14 *Minneord om Christine Bauer*
15 *Kurskatalogen høsten 2018*
19 *Nytt på kontoret*
20 *NHFU Øst*
21 *Graviditet, barn og funksjonshemning*
22 *Medlemstall i NHF Øst*
24 *Kryssord / SuDoku*
25 *Får du med deg det som skjer? / Kalenderen*
27 *Løsning kryssord*
30 *Løsning SuDoku*
31 *Lokallag i Norges Handikapforbund Øst*

Norges Handikapforbund
Øst

REGIONNYTT
Informasjonsblad for
Norges Handikapforbund ØST
Årgang 15 – nr. 2 - 2018
Utkommer 4 ganger pr. år

Utgiver:
Norges Handikapforbund Øst
Schweigaardsgate 12
0185 Oslo

Ansvarlig redaktør:
Arild Karlsen
Regionleder
arild.karlsen@getmail.no

Redaktør:
Gyda A. M. Nullmeyer
gyda.nullmeyer@nhf.no

REDAKSJONSKOMITE:
Arild Karlsen
arild.karlsen@getmail.no

Elisabeth Wollebek
eliswoll@gmail.com

Hilde Sofie Nilsson
hildesofie@hotmail.com

Anders Hauge Olsen
anders@haugeolsen.no

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

Layout og trykk:
BK Grafisk
Postboks 2076
3202 Sandefjord
www.bkgrafisk.no

Forsidebilde:
www.viken.no

Lederens spalte

Utfordringene i 2018 står i kø

NHF Øst gjennomførte årsmøte på Mastemyr hotell den 14. april 2018. Det var 40 representanter fra regionen tilstede.

Magnhild Sørbotten var gjest fra sentralstyre og hilste årsmøte med utfordringene i interessepolitikken framover. Stein Wilmann hilste fra NHF Oslofjord Vest.

Årsmøte vedtok en uttalelse hvor NHF Øst ber sentralstyret engasjere seg mer aktivt i fylkessammenslåingen på landsbasis og vurdere om det vil føre til endringer av NHF-regionene, slik at de blir i samsvar med de nye fylkes-kommunene fra 2020. Hele uttalelsen og mer om årsmøtet kan du lese på side 10 og 11.

NHF har i sentraladministrasjon foretatt en nedbemanning og endringer av ansattorganiseringen i 1. halvår av 2018. Totalt omhandler det ti ansatte. Landsmøtet i 2017 vedtok i strategien følgende: *La regionene bli kraftsentre for utadrettet handikappolitikk og holdningsarbeid over hele landet.* (Strategiens innsatsområde nr. 3). Har prosessen med nye arbeidsoppgaver til regionene startet? Dette vil medføre mange nye arbeidsoppgaver for ansatte og nye utfordringer for tillitsvalgte på alle nivåer i organisasjonen. Du kan lese mer om omorganiseringen på kontoret på side 19.

Er du medlem i NHF Øst eller interessert i arbeidet vi gjør er det mange muligheter til deltakelse på aktiviteter til høsten. Vi tilbyr for eksempel medlemsmøter i lokallagene, kurs og andre arrangementer i både Akershus og Østfold. Høstens kurskatalog kan du bla nærmere i på side 15-18. Her bør det være noe for enhver interesse.

I år kom SOMMEREN i mai, det er bare å starte å lade batteriene for høstens NHF engasjement.

GOD SOMMER!

Arild Karlsen

HELT PÅ GRENSA

Anne Karin Johansen

Akkurat som alle andre

Føler du deg som alle andre?

Opp gjennom så har vi hørt fra NAV: « Nå er det vanlig for alle å ha mobiltelefon, derfor tar vi den vekk fra lista over hjelpemidler». På samme måte ble vi kvitt vaskemaskin, tørketrommel og innebygd stekeovn. Og jeg skjønner argumentasjonen. Jeg vil ikke ha huset fult av hjelpemidler. Jeg vil være som alle andre. Det er det ingen tvil om. Men å bruke denne argumentasjonen i bilsaker blir ikke riktig. Alle har jo bil, nei jeg tror ikke det. Det er klart at jobber du på Stortinget så har nok alle bil, men samtidig ser vi Jens Stoltenberg på sykkel og Kongen på trikken. Klart at disse har bil, men de kan velge. De tar bilen når de føler for det. Når jeg gifta meg i 1981 ville jeg levere inn bilen min. Det var tungt økonomisk med to biler. Det fikk jeg ikke lov til, for vi kunne ikke få utstyr til oss begge i en bil. Dessuten kunne det hende at vi ble skilt.

Tyve år senere, like lykkelig gift, måtte jeg skrive under på at så lenge min mann disponerte bilen måtte jeg fraskrive meg retten til egen bil. Men assistenten min og jeg kan låne den. Nei, jeg er ikke som alle andre. NAV begrenser til stadighet mine muligheter. Og samtidig er jeg heldig som deler utgifter med min mann, bare litt uheldig at han har de samme begrensningene som meg selv. Han er jo heller ikke som alle andre.

Det lønner seg å jobbe, ja vel, men det lønner seg ikke å være politiker. Møtegodtgjørelsene må ikke overstige det jeg får lov til å tjene. Jeg bør ikke sitte i for mange utvalg selv om jeg vet at funksjonshemmede trenges i politikken. Hvorfor må jeg telle kronestykker, mens andre kan ha både to og tre jobber. Jeg vil jo heller ha en hundre prosent stilling i kommunen og ikke vært avhengig av NAV. Men så er det slik da, at jeg ikke er som alle andre.

Vi er alle forskjellige, heldigvis! Stortingspolitikere er ikke like de heller. I september 2019 er det kommunevalg, jeg lurer veldig på om jeg skal ta fire år til. Det er spennende, jeg lærer noe nytt hele tiden, og perspektivet blir større. Når jeg gjør opp regnskapet har jeg ikke fått til så mye. Det er fortsatt bare noen rekkverk og trappeheiser som er synlige tegn. Jeg er også så heldig at jeg er blitt valgt som leder av NHF Halden/Aremark, så kanskje jeg burde konsentrere meg om dette. Jeg er faktisk litt i tvil. Målet er jo å oppnå noe. Jeg har en sommer til å tenke og å tenke, det er jeg god på.

Kos dere i sommer, lad batteriene, så får vi se hva framtiden bringer. Men vær så snill og husk at du er heldig som ikke er som alle andre. For skal vi være helt ærlige så er ingen helt lik alle andre, vi bare ønsker at vi var det.

GOD SOMMER!

Anne Karin Johansen

Helt på grensa

ADVOKATSPALTE

Av advokat Beate G. Tande,
Advokatfirmaet Halvorsen & Co

UFØRETRYGD – KRAV TIL HENSIKTSMESSIG BEHANDLING OG ARBEIDSRETTEDE TILTAK

For å få innvilget søknad om uføretrygd er det et vilkår at søkeren må ha gjennomført hensiktsmessig behandling for å bedre inntektsevnen. Det må som hovedregel også ha vært forsøkt arbeidsrettede tiltak.

Formålet er at personer med nedsatt funksjonsevne skal ha en plass i arbeidslivet og ha mulighet til å anvende sine evner og ressurser. Den enkelte har en rett og en plikt til å gjennomføre tiltak som kan bidra til å nå målet om å delta i arbeidslivet.

Kravet til gjennomført hensiktsmessig behandling innebærer at behandlingen må ha hatt til formål å bedre søkerens inntektsevne. Med behandling siktes det til tilgjengelige utrednings- og behandlingsmuligheter for den konkrete sykdommen eller skaden. For at kravet skal være oppfylt må behandlingen ha blitt gjennomført. Det er ikke nok at behandling er planlagt eller igangsatt. Nav kan avslå søknaden dersom søkeren nekter å gjennomføre hensiktsmessig behandling, som for eksempel rehabilitering, uten å ha n rimelig grunn.

Det er ikke alltid behandlingstiltak lar seg gjennomføre eller anses som hensiktsmessig. I noen tilfeller gjøres det derfor unntak fra kravet om hensiktsmessig behandling. Ved en slik vurdering legger Nav vekt på legevitenskapen på det aktuelle behandlingsområdet, samt risiko for bivirkninger av eventuell behandling. Det skal ikke legges et sterkt press på pasienten til å gjennomføre omfattende tiltak som for eksempel store operasjoner og usikre behandlingsformer. Nav krever imidlertid at søkerens motforestillinger mot behandlingen og bakgrunnen for disse må dokumenteres. Generell motvilje mot behandling er ikke tilstrekkelig for å gjøre unntak fra kravet om hensiktsmessige behandlingstiltak.

For innvilgelse av uføretrygd stilles det også krav til gjennomføring av arbeidsrettede tiltak. Dersom det søkes om uføretrygd når det ikke er gjennomført arbeidsrettede tiltak vil søknaden som hovedregel avslås. Unntak kan gjøres i tilfelle der det er åpenbare grunner for at arbeidsrettede tiltak ikke er hensiktsmessig, for eksempel for søkere som har helsemessige begrensninger som ikke er forenlig med arbeidsrettet aktivitet. En medisinsk diagnose er i seg selv ikke tilstrekkelig for å gjøre unntak fra kravet til arbeidsrettet aktivitet. Nav skal foreta en samlet vurdering av sakens medisinske opplysninger, og opplysninger om funksjonsevnen til søkeren. Søkeren må i slike tilfelle sørge for at det foreligger uttalelse fra lege med begrunnelse for at arbeiderettede tiltak åpenbart er uhensiktsmessig på grunn av den medisinske helsetilstanden.

Kravet til arbeidsrettede tiltak er også et av vilkårene for innvilgelse av arbeidsavklaringspenger (AAP). De fleste som søker uføretrygd har vært gjennom en AAP-periode. I denne perioden er det viktig å få kartlagt arbeidsevnen gjennom behandlingstiltak og arbeidsrettede tiltak. Dette bidrar til at grunnlaget for søknad om uføretrygd blir godt dokumentert, og kan gi søkeren en raskere søknadsprosess ved søknad om uføretrygd.

Når det gjelder arbeidsavklaringspenger må man merke seg at AAP-perioden er nedjustert fra 4 år til 3 år, med virkning fra 1. januar 2018. Dette innebærer at avklaringsfasen for å finne ut om man har en restarbeidsevne er blitt kortere.

Generelt ser vi at en effektiv oppfølging i avklaringsfasen fra lege, øvrige behandlere, Nav, tiltaksarrangør og eventuelt arbeidsgiver bidrar til et bedre grunnlag for uføresøknaden. I de tilfeller der det har vært sviktende oppfølging og manglende gjennomføring av tiltak i avklaringsperioden, er det større sannsynlighet for å få avslag på søknad om uføretrygd. Ofte er avslaget begrunnet i at det ikke foreligger tilstrekkelig gjennomføring av hensiktsmessig behandling eller arbeidsrettede tiltak til å vurdere at arbeidsevnen er varig nedsatt.

Generelt rådes hver enkelt til å bidra til en effektiv fremdrift i avklaringsfasen, og ha en god dialog med Nav om hvilke tiltak som skal utprøves. Vi ser at dette bidrar til å gi Nav et bedre avgjørelsesgrunnlag ved vurdering av søknad om uføretrygd. All den tid AAP-perioden nå er kortet ned er det desto viktigere å sikre fremdrift for å avklare arbeidsevnen i perioden den enkelte mottar AAP.

Av Advokat Beate G. Tande
Advokatfirmaet Halvorsen & Co AS

Quality hotell Sarpsborg ønsker å tilrettelegge for funksjonshemmede

Therese Thomassen og Øyvind Hagen, ved Quality hotell Sarpsborg, og Trine Gjersøe, Fredrik F. Johansen og Runar Tønnesen fra HBF Østfold.

Per dags dato er vårt badeanlegg ikke tilrettelagt godt nok for alle. Ved hjelp av HBF Østfold (Handikappede Barns Foreldreforening), har vi hatt gode møter og gått igjennom badeanlegget for å se på hva som skal til for at dette skal bli et flott og tilrettelagt tilbud til funksjonshemmede og andre brukergrupper med bistandsbehov.

Vi har opprettet en dialog med Hjelpemiddelsentralen for å se på mulighetene til utstyr for å få til en løsning med hjelpemidler i anlegget.

Superland skal i 2018/2019 få et ansiktsløft, og i den forbindelse ser vi også på mulighetene for egne tilrettelagte garderobeløsninger på ca. 120 kvm. I denne forbindelse vil det i nær fremtid bli sendt ut en brukerundersøkelse til medlemmer når det gjelder blant annet ønsker og behov, for å kartlegge brukerinteressen.

«Hjerneslag i alle faser»

I forbindelse med 30-års jubileet til Landsforeningen for slagrammede (LFS), ble det gjennomført en rekke arrangementer både for medlemmer og andre interesserte. Den 23. mai arrangerte LFS et seminar, på Rikshospitalet i Oslo, som het «Hjerneslag i alle faser». Det var nærmere 130 påmeldte og en god blanding av medlemmer og fagfolk.

På programmet var det flere spennende foredrag fra blant annet «Hva er best akuttbehandling av slag, anno 2018» ved overlege Christian Lund, Rikshospitalet; «Spill deg bedre» ved spesial ergoterapeut Truls Johansen, Sunnaas Sykehus; «Munnhelse hos slagrammede» ved førsteamanuensis Lene Hystad Hove og Kathrine Gahre Fjeld, tannlege, PhD, UiO.

Som landets eldste landsdekkende forening for slagrammede har LFS vært en pioner i spredning av informasjon om forebygging og behandling av slag og ikke minst rehabilitering. Seminaret inneholdt et bredt spekter av informasjon, samt et lite historisk tilbakeblikk på hva foreningen har oppnådd på disse 30 årene.

Vi ønsker LFS til lykke med jubileet og ikke minst god tur når de drar avgårde på jubileumscruise til Kiel i slutten av mai.

Standen til HBF Østfold

Hjelpemiddelmessen i Kongstenhallen

Den 3. mai ble det arrangert hjelpemiddelmesse i Kongstenhallen, i Fredrikstad. NHF Øst var representert med stands ved både HBF Østfold og NHF Fredrikstad.

HBF Østfold

Tekst og foto: Fredrik Fjeld Johansen

HBF Østfold har vært så heldig at vi har fått muligheten til å stå på stand i Kongstenhallen under Hjelpemiddelmessen Sør Øst, den 3. mai.

Her var vi så heldig å kunne stå sammen med Norges handikapforbund i Fredrikstad og Norges Idrettsforbund Akershus og Østfold Idrettskrets.

Vi hadde en vellykket dag med utdeling av informasjonsbrosjyrer og det at vi er tilstede på slike arrangementer fører til at vi blir sett som en forening å regne med fremover.

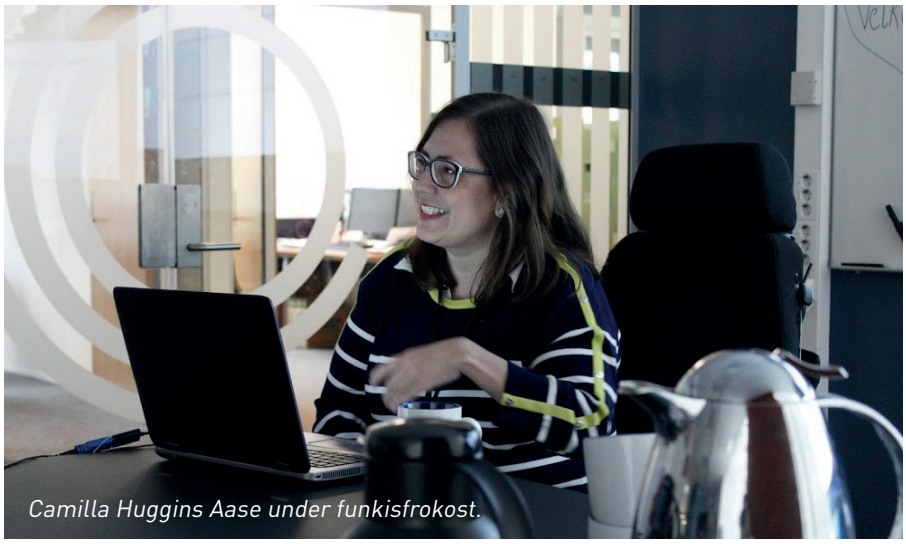
NHF Fredrikstad

Tekst og foto: Anne-Lise Nilsen

NHF Fredrikstad stilte med stand på hjelpemiddelmessa i Kongstenhallen, i Fredrikstad, den 3. mai. Det var bra med oppmøte på messa og vi fikk vært synlige for mange medlemmer, og potensielle medlemmer. Vi fikk spredd informasjon om NHF og om laget, og vervet nye medlemmer.

Standen til NHF Fredrikstad med flinke ververe Ken Jackson og Anne-Lise Nilsen.

AKTUELT politikk og forskning


Camilla Huggins Aase under funkisfrokost.

Funkisfrokost

Tekst: Ida C. Freng

For andre gang inviterte NHFU til «Funkisfrokost» på Galleriet, onsdag 18. april. Denne gangen var temaet FN-konvensjonen (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 stiller 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.

Vant Gullrute

Tekst: Ida C. Freng

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.

Gladnyhet fra NHFU!

Vi har fått midler fra Fredskorpset til utveksling mellom FEDOMA i Malawi, og oss i NHFU, forteller ungdomskoordinator Sissel Eidhammer.

Tekst: Karen Kvam/Ida C. Freng

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. 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! Søknadsfristen for å delta i utvekslingen var i midten av mai, og allerede i august starter de første samlingene. Selve utvekslingen vil være fra 10. september til 22. oktober, og fra 5. november til 17. desember i Malawi. De som deltar på utvekslingen vil senere kunne bli mentorer for nye deltakere.

Utvekslingsprogram mellom NHFU og FEDOMA.

Nulltoleranse for trakassering

Nå har sentralstyret vedtatt egne retningslinjer for seksuell trakassering.

Tekst: Karen Kvam

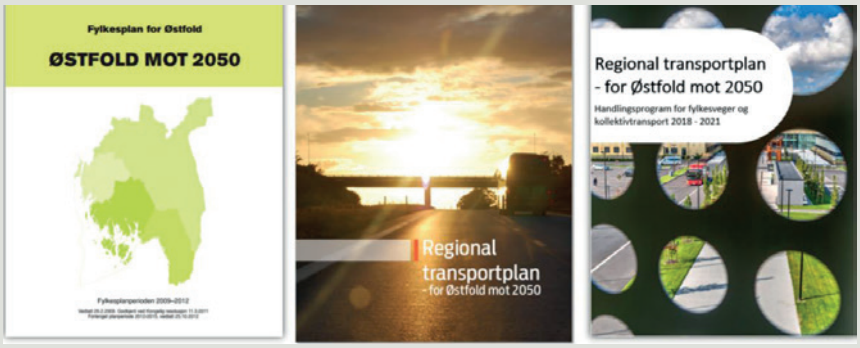
Før jul sendte forbundsleder Arne Lein en klar melding om at han og ledelsen i NHF tar avstand fra seksuell trakassering og vil gjøre sitt for å hindre en slik kultur i Handikapforbundet.

"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 under For tillitsvalgte/Styringsdokumenter.



Regional transportplan (RTP) Østfold

Tekst: Gyda Nullmeyer

En regional transportplan er en helhetlig plan som dekker alle samferdselsområder og regioner i Østfold. RTP skal være et godt styringsverktøy som gir strategiske retningsvalg for at transportsystemet skal bidra til å nå samfunnsmålene i fylkesplanen, og synliggjøre konsekvenser av dette på ulike områder. RTP skal gi konkrete føringer og retningsvalg som skal ligge til grunn for de 4-årige handlingsprogrammene.

I forbindelse med høringen av RTP har det blitt utarbeidet gode høringssvar som er sendt fra NHF Øst og NHF Indre Østfold til Østfold fylkeskommune. NHF Rygge og Råde sendte også høringssvar om RTP Østfold i 2017.

Nå har NHF Øst mottatt et nytt høringsbrev. Nå om RTPs Handlingsplan. Høringsfristen er 20.06 og vi oppfordrer våre lokallag som har anledning til å sende inn høringssvar.

Les mer på nettsidene til Østfold fylkeskommune, under samferdsel.

Nesten en fjerdedel

Tekst: Ida C. Freng

23.3 prosent 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 3696 kroner 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.

Et nyvalg regionstyre og regionkontorleder. Bak f.v.: Hanne Grimstvedt, Elisabeth Wollebek, Ragnhild Skovly Hartviksen, Ken Jackson og Arild Karlsen. Foran f.v.: Hilde Sofie Nilsson, Saad Al-Jaderi og Sverre Bergenholdt. Ikke tilstede: Willy Aagaard, Anders Hauge Olsen og Tone Camilla Lillestølen.

Årsmøte i NHF Øst

Den 14. april avholdt vi nok et årsmøte i region Øst. På agendaen stod vante saker som regnskap, årsmelding, budsjett og virksomhetsplan. Det ble valgt et nytt regionstyre og vi mottok hilsener fra både sentralstyret og våre naboer i NHF Oslofjord Vest.

Tekst og foto: Gyda Nullmeyer

Årsmøtet gikk meget rolig for seg uten store innvendinger fra delegatene og med lite dramatikk rundt valget. Et nytt regionstyre ble valgt og Helene Kjølstad, som ikke stilte til gjenvalg, ble takket for ett års innsats som vara.

Vi hadde også storfint besøk av Magnhild Sørbotten, på vegne av sentralstyret i NHF og NHF Oslo, og Stein Wilmann, fra NHF Oslofjord Vest. Magnhild, som er konstituert nestleder i NHFs sentralstyre, hilste årsmøtet. Hun snakket om NHFs strategi, prosjektarbeidet i NHF, NHF-regioner som «kraftsentre», nedbemanningen av ansatte i NHF, allianser med andre organisasjoner, og aktivitet hos medlemmer og tillitsvalgte.

Årsmøteprotokoller, og protokoller fra alle regionstyremøtene, ligger tilgjengelige på våre nettsider: oest.nhf.no

REGIONSTYRET 2018

Leder: Arild Karlsen, NHF Sarpsborg

1. nestleder, organisatorisk:
Sverre Bergenholdt, NHF Øst

2. nestleder, politisk:
Ragnhild Skovly Hartviksen, LFPS Østfold

Styremedlemmer:
Elisabeth Wollebek, LFS OA
Willy Aagaard, LFPS Østfold
Saad Al-Jaderi, NHFU Øst
Hilde Sofie Nilsson, NHFU Øst og NHF Bærum

Varamedlemmer:
Ken (Jan Kenrick Glad) Jackson, NHF Fredrikstad
Anders Hauge Olsen, NHF Fredrikstad
Tone Camilla Lillestølen, NHF Sarpsborg

Magnhild Sørbotten

Arild Karlsen takker Helene Kjølstad for god innsats i regionstyret.

Sverre Bergenholdt og Stein Wilmann

Uttalelse fra årsmøte i NHF Øst 2018 til NHFs sentralstyre

Fylkessammenslåingen til nye fylkeskommuner vil ha stor betydning for drift og interessepolitisk arbeid i NHFs regioner. NHF Øst mener det er viktig at NHF deltar aktivt i prosessen for å sikre funksjonshemmedes interesser og rettigheter i de nye fylkeskommunene. NHF Øst mener det er tilsvarende viktig å arbeide for at interessepolitiske organisasjoner som oss får gode vilkår for påvirkning og drift i de nye fylkeskommunene.

For NHF Øst kan sammenslåingen til Viken fylkeskommune få store økonomiske konsekvenser. Fra Østfold og Akershus har SAFO Øst og NHF Øst fått årlige drifts- og kurstilskudd på til sammen nær 1. mill. kroner. Buskerud gir ingen økonomiske tilskudd til NHF Oslofjord Vest eller SAFO TVB. NHF Øst er bekymret for at dagens praksis i Buskerud skal få en negativ innvirkning på Østfold og Akershus etter sammenslåing til Viken.

NHF Øst er også bekymret for hvordan internt organisasjonsarbeid og eksternt interessepolitisk arbeid kan ivaretas på en god måte når Buskerud slås sammen med NHF Øst-fylkene Østfold og Akershus til Viken, men fortsatt hører organisatorisk til i NHF Oslofjord Vest.

Etter anmodning fra forbundsleder i NHF, har NHF Øst satt i gang et samarbeid med NHF Oslofjord Vest for å vurdere konsekvenser av fylkessammenslåingen til Viken og påvirkningsmuligheter i prosessen. NHF Øst mener det ikke er nok med kun regionalt engasjement i denne saken. NHF sentralt bør fremme sak på førstkommende landsmøte i 2019 om evt. omorganisering av NHF-regionene i forhold til nye fylkeskommuner. NHF Øst mener denne saken ikke kan settes på vent. Alle nye fylkeskommuner skal være operative fra 1. januar 2020.

Årsmøtet i NHF Øst ber om at NHFs sentralstyre engasjerer seg mer aktivt i fylkessammenslåingen på landsbasis. Vi oppfordrer Sentralstyret til å vurdere hvilke konsekvenser de nye fylkeskommunene vil få for NHFs arbeid, og å fremme sak på Landsmøtet 2019. Landsmøtet 2019 bør avgjøre om det er nødvendig å endre NHF-regionene slik at de samsvarer med de nye fylkeskommunene. NHF Øst mener at NHF-regionene bør dekke én eller flere hele fylkeskommuner.

Aktuelt i lokallagene

Flotte LKB-damer på julemøte

Julemøte i LKB Akershus

Tekst og foto: Mona Lundby

Vi skulle ha et julemøte med mat fra den 3. verden, men på grunn av stoooort snefall denne dagen ble kurs og planer endret fra time til time. Men det ble allikevel en hyggelig kveld med utlodding av mange fine premier og vi kosa oss masse vi som klarte å komme oss fram gjennom all snøen, selv om vi endte opp med å måtte bestille pizza som ble sent med en taxi... seilende ned bakken...
Fra kontoret kan det legges til at vi ser at LKB Akershus har fått innvilget sin Extra Express søknad om julemøte med mat fra Midtøsten også i 2018, så da vil vi gratulere med det og håper at det ikke kommer forhindrende snøvær i år.

Vi håper alle våre medlemmer hadde en flott 17.- mai!

Vi fikk tilsendt dette bildet av tre glade jenter på vei hjem fra 17-mai tilstelning. Dette er lykke!

«Dette er lykke».

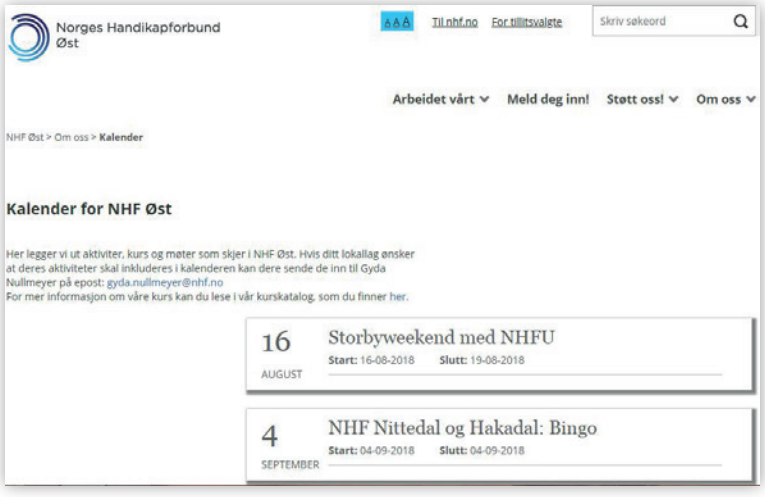
Bruker du nettsidene våre?

Det er ikke bare på facebook vi legger ut ting! VI har en flott nettside der vi legger hva vi jobber med og en del praktisk informasjon.

Før jul lanserte vi en helt ny felleskalender for hele regionen. Da kan alle lokallagene sende inn sine arrangementer, for å få de publisert på regionens nettside.

Det har også kommet en ny side som heter «for tillitsvalgte»; hvor det vil ligge mye nyttig informasjon for deg som har et verv i NHF.

http://oest.nhf.no/



Vi har en flott kalender på våre nettsider. Her kan alle våre lokallag få publisert sine aktiviteter.

Flotte folk- og påskeegg på arbeids-møte i NHF Sarpsborg

Arbeidsgruppe i NHF Sarpsborg

Tekst og foto: Anne-Lise Nilsen

Vi hadde en hyggelig kveld på Hannestad, vi fikk lære og lage påskeegg på forskjellige måter. Her gikk praten lett mellom kaffekoppen og påskeeggene. God (over-stått) påske alle sammen.

Årsmøte i LKB Akershus

Tekst og foto: Anita Guldahl Hansen og Mona Lundby

Oddvar T. Faltin fra Pasient- og brukerombudet

Tips til andre lokallag; Bruk Pasient- og brukerombudet!
På LKB Akershus´ årsmøtet 27. feb. 2018 hadde vi besøk av Oddvar T. Faltin fra Pasient- og brukerombudet som innleder. Dette var et lærerikt og informativt møte. Han snakket om våre rettigheter og sa at det er viktig å søke om de tjenestene man mener man har rett på og/eller bør ha og klage på avslag, dersom man er uenig i avslaget.

- Alle som trenger hjelp er velkomne til å ta kontakt med Pasient- og brukerombud for råd og veiledning. Ingen spørsmål er for små og ingen for store. Noe er utenfor mandat, men da forsøker vi å gi råd om hvor den enkelte skal henvende seg. Deres jobb er å ivareta pasient/brukers behov, interesse, og rettigheter overfor kommune og den statlige spesialhelsetjenesten.

På selve årsmøtet hadde det ikke kommet inn noen forslag til de ledige vervene. Det er vanskelig i alle lag og foreninger, men da blir det ikke noe arrangementer eller andre interessante saker for vår gruppe. Vårt styre klarte å sette sammen et nytt styre for å dekke de viktigste styrevervene ved at vi gjorde en rokkering innad i styret. Sporty damer som vil noe, selv om alle sliter med vårt. Takker alle i det nye styret som ble med videre og fikk fylt alle vervene som består av: Leder: Mona Lundby, nestleder: Torhild Fossum Magnussen, økonomiansvarlig: Nina Rokhaug, sekretær: Anita Guldahl Hansen.

Møtet ble avsluttet med fantastisk god tapas, og hyggelig samvær.

Beate Molander takker Eva S. Kjølstad og Anne Mette Følkner fra Hjelpemiddelsentralen i Østfold (HMS) for deltakelse på HBF Østfolds foreldrehelg.

Foreldrehelg med HBF Østfold

Nav hjelpemiddelsentralen ber om hjelp til å bli bedre.

Tekst og foto: HBF Østfold.

22 personer var 27. - 29. april med på foreldrehelg på Holmsbu hotell & spa – vårt faste tilholdssted de siste gangene på denne type arrangementer. Fredag ble deltakerne ønsket velkommen av nestleder Fredrik F. Johansen og leder Runar Tønnesen. Helgens program ble gjennomgått. Kvelden ble avsluttet med et godt måltid på hotellet.

Lørdag var det Eva S. Kjølstad og Anne Mette Følkner fra Hjelpemiddelsentralen i Østfold (HMS) som la hodene klare på hoggestabben for foreldre-gruppen. Hvordan kan HMS bli bedre i både kommunikasjon og service til brukere og deres foresatte?

Etter en god innledning av Kjølstad ble vi delt i grupper og hadde workshop etter "kafe metoden". Vi var alle innom tre kafebord og praten gikk livlig og det kom opp både positive og negative ting ved HMS samt mange gode løsningsforslag.

Etter en god lunsj for alle var det tid for plenum og oppsummering av hovedelementene. Vi ble lovet tilbakemelding på alle punktene som ble tatt opp.

Før avreise fikk de Eva og Anne Mette en liten gave som takk for at de kom av vårt styremedlem Beate Molander.

HBF i fremtiden var et godt tema å gå over til som hovedsak resten av helgen. Her ble det diskutert en del prinsipper som styret ønsket medlemmenes tolkning og forståelse på.

Lørdag kveld ble benyttet til en god middag med en god porsjon sosialt samvær og ikke minst like-personsarbeid.

Søndag startet på den myke måten med en Kahoot hvor det var flaxlodd i premie. Søndagen fortsatte med diskusjoner rundt HBF i fremtiden og loddtrekning før utsjekk og nok en lunsj på hotellet.

Minneord om Christine Bauer

Christine Bauer

I april mistet NHFU Øst vår kjære leder.
Christine var godt likt av alle med sitt store smil og høye engasjement.
Hun var glad i både mennesker og dyr, og nøt stor glede av hundene sine.
Hun var en solstråle som tok alle utfordringer og oppgaver på strak arm,
spesielt oppgaver tilknyttet funksjonshemmedes rettigheter.

Christine sto på sitt og var klar i sin tale. Da NHFU Øst blomstret opp igjen våren 2016, var det ingen tvil om at Christine skulle være vår leder. Hun var god på å delegere oppgaver, lyttet aktivt og var alltid åpen for andres innspill. Christine var den fødte leder!

Det var aldri vanskelig å be Christine om å være med på arrangementer, kurs, samlinger, treff eller stands. Hun var med på absolutt alt, og tok seg alltid tid.

11. april gikk Christine bort alt for tidlig, bare 28 år gammel. Hun var på ferie på Gran Canaria, hvor hun stortrivdes. For henne var Gran Canaria et ferieparadis der hun kunne slappe helt av og nyte den gode varmen.

Christine var en av de menneskene du aldri glemmer.

Styret NHFU ØST

AOF
FORDI MENNESKET LÆRER

Norges Handikapforbund

NAPP UT

Kommer du på kurs?

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

KURSMENY

Høsten 2018

1. Høstkonferansen – organisasjonsutvikling
2. Brukermedvirkning i kommunen
3. Plan- og bygningsloven - arealplaner og uteområder
4. Arbeid: NAV, VTA og ASVO
5. Helsekurs: Rehabilitering og fatigue
6. Interessepolitisk arbeid, kampanjer og aksjoner.
7. Ungdomskurs: formidling, film og budskap.
8. Bil med NAV-tilskudd til barn og andre som ikke kan kjøre selv

SEPTEMBER

Høstkonferansen - organisasjonsutvikling

Tid: 7.- 8. september 2018
(fredag kl. 16.00 til lørdag kl. 16.00).
Sted: Scandic Hotell, Asker.
Målgruppe: Lokallagsstyrene i NHF Øst (kommunelag og landsforeningslag).
Kursinnhold: Status fra region. Oppsummering fra NHFs landsmøte. Utvikling av egen organisasjon. NHFs organisasjon og lover, tillitsvalgtes oppgaver, årsmøte, medlemsmøte, styrets ansvar og arbeidsoppgaver. Handlingsplan og aktiviteter i lokallaget/landsforeningen.
Påmeldingsfrist: 7. august 2018.
Deltakeravgift: kr. 500

Brukermedvirkning i kommunen

Tid: 19.- 20. september 2018
(onsdag kl. 16.00. – torsdag kl. 16.00).
Sted: Mer informasjon kommer.
Målgruppe: Medlemmer NHF Øst og SAFO Øst (NFU, NHF og FNDB).
Kursinnhold: Kurset gjennomføres med forelesninger, plenumssamtaler og erfaringsutvekslinger.
Påmeldingsfrist: 19. august 2018
Deltakeravgift: kr. 500 (kr. 2000 for de som ikke er medlem i NHF Øst eller SAFO Øst).

Plan og bygningsloven – arealplaner og uteområder

Tid: 28. – 29. september 2018
(fredag kl. 16.00 til lørdag kl. 16.00).
Sted: Mer informasjon kommer.
Målgruppe: Medlemmer NHF Øst og SAFO Øst (NFU, NHF og FNDB).
Kursinnhold: Uteområder i byer, tettsteder og friluft kan gjøres tilgjengelige og brukbare for alle hvis man vet hvordan. Vi ser på gode og dårlige løsninger.
Kommunen legger ut overordnede planer som regulerings- og arealplaner til høring, men hva i all verden skal vi se etter? Opplæring og praktiske øvelser.
Påmeldingsfrist: 28. august 2018
Deltakeravgift: kr. 500 (kr. 2000 for de som ikke er medlem i NHF Øst eller SAFO Øst).

OKTOBER

Arbeid: NAV, VTA og ASVO

Tid: 12. – 13. oktober 2018
(fredag kl. 16.00 til lørdag kl. 16.00).
Sted: Mer informasjon kommer.
Målgruppe: Medlemmer NHF Øst og SAFO Øst (NFU, NHF og FNDB).
Kursinnhold: Hvilke tiltak og virkemidler har NAV for å hjelpe funksjonshemmede inn i arbeidslivet, og sikre at man blir der? Navn og forkortelser vi har hørt om, men ikke helt vet hva betyr; VTA, ASVO, lærekandidatordning, IA-plass osv. Hvor finner man nødvendig informasjon og hvordan er samarbeidet med NAV lokalt.
Påmeldingsfrist: 12. september 2018
Deltakeravgift: kr. 500 (kr. 2000 for de som ikke er medlem i NHF Øst eller SAFO Øst).

NB! **Ved påmelding vennligst bruk NHFs påmeldingsskjema**
http://oest.nhf.no

Helsekurs: Rehabilitering og fatigue

Tid: 26. – 27. oktober 2018
(fredag kl. 16.00 til lørdag kl. 16.00)
Sted: Mer informasjon kommer.
Målgruppe: Medlemmer NHF Øst og SAFO Øst (NFU, NHF og FNDB).
Kursinnhold:
Rehabilitering:
- Kommunens ansvar?
- Spesialisthelsetjenestens ansvar?
- Hva er Rehabilitering og habilitering?
- Hvordan kan vi forholde oss til dette?
- Helsereiser, en form for rehabilitering (utland / innland)
- Egenansvar for rehabilitering

Fatigue:
- Hva er fatigue?
- Hvordan leve med fatigue?
- Organisasjoner som forholder seg til fatigue?
- Hva med NHF – NHF Øst og fatigue?

Påmeldingsfrist: 26. september 2018
Deltakeravgift: kr. 500 (kr. 2000 for de som ikke er medlem i NHF Øst eller SAFO Øst).

NOVEMBER

Interessepolitisk arbeid, kampanjer og aksjoner

Tid: 23. – 24. november 2018
(fredag kl.16.00 til lørdag kl.16.00)
Sted: Mer informasjon kommer.
Målgruppe: Medlemmer NHF Øst.
Kursinnhold: Hva er interessepolitisk arbeid. Utgangspunkt for vårt interessepolitiske arbeid, kort presentasjon av organisasjonenes interessepolitiske plattformer. Hva er de viktigste interessepolitiske saker å arbeide med lokalt. Hvordan finner man frem til de aktuelle sakene som berører funksjonshemmede i kommunen. Kommunens informasjon om saker som er viktig for funksjonshemmede innbyggere. Hvordan kan vi arbeide ovenfor kommunen og lokalmiljø med våre viktigste interessepolitiske saker? Konkrete erfaringer fra organisasjonene på hvordan man arbeider med interessepolitiske saker.
Påmeldingsfrist: 23. oktober 2018
Deltakeravgift: kr. 500

Bil med NAV-tilskudd til barn og andre som ikke kan kjøre selv

Tid: 30. november – 1. desember 2018
(fredag kl.16.00 til lørdag kl.16.00)
Sted: Mer informasjon kommer.
Målgruppe: Medlemmer NHF Øst og SAFO Øst (NFU, NHF og FNDB).
Kursinnhold: NAV-bilordningen til barn (og passasjerer) - hvordan virker ordninger?
- Lovverk, forskrifter og retningslinjer.
- Hvem kan søke på bil?
- Egenandel og betaling.
- Hva bilordningen innebærer og ulike muligheter og utfordringer. Andre formelle forhold knyttet opp mot bil.
- Det blir også en bolk med spørsmål, erfaringer og egen-erfaringer med egen NAV-bil.

Påmeldingsfrist: 30. oktober 2018
Deltakeravgift: kr. 500

Ungdomskurs: formidling, film og budskap

Tid og sted: Mer informasjon kommer.
Målgruppe: Medlemmer NHFU Øst og i målgruppen NHF NestenVoksen.
Kursinnhold: Mer informasjon kommer.
Deltakeravgift: kr. 500

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

Hvordan melde seg på kurs?

Ønsker du å melde deg på kurs som er presentert i kurskatalogen, tar du kontakt med styret i ditt lokallag/landsforening. De vil da være behjelpelig med opplysninger og påmeldingsskjema som lokallaget/landsforeningen sender til NHF Østs regionskontor.

Hva er et kurs:

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

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

Kurs som går hele året:

Landsforeningene og lokallagene i NHF Øst kan søke om inntil fire kurs for egen organisasjon a 10.000.
Kontakt for søknad om midler: Arild Karlsen, epost arild.karlsen@getmail.no eller Tlf: 977 47 975

Datakurs: lokallag søker om kurs for eget lag og regionen skaffer lærer.
Video på mobil – presentasjon på PC. Kurset gjennomføres på en lørdag og en kveld.

Deltakeravgiften – hvem betaler?

For medlemmer i NHF Øst og SAFO Øst er egenandelen kr 500,- som faktureres ditt lokallag hvis ikke annet er avtalt. Husk å få godkjenning til påmelding fra styret i ditt lokallag!
For andre medlemmer i andre regioner, er egenandelen kr 2.000,-. Husk og skriv opp hvor faktura skal sendes.

Påmeldingsskjema finner dere på hjemmesiden: **http://oest.nhf.no/arbeidet-vart/kurs**

AOF Østfold

AOF Østfold
Postadresse: Postboks 204, 1601 Fredrikstad
Telefon: 691 30 410
E-post: ostfold@aof.no

Besøksadresse Askim:
Stortorvet 5-7, 1607 Fredrikstad
St. Mariegt. 47, 1706 Sarpsborg
Torget 12, 1830 Askim

Nytt fra kontoret

Ingrid Thunem

Martine Eliasson

Kristofer Olai Ravn Stavseng

Nye kollegaer i NHFU

Tekst: Sissel Eidhammer

Mandag 12. mars fikk NHFU to nye ansatte: Ingrid Thunem og Kristofer Olai Ravn Stavseng. Ingrid og Kristofer er begge ansatt i 50 prosent stillinger og skal være i NHFU i 3 år.

Ingrid Thunem har allerede vært ansatt i NHFU en stund i 20 prosent gjennom Extrastiftelsen, for å lede NHFUs seksualitetsarbeid, noe hun vil fortsette å gjøre. Ingrid skal i tillegg jobbe med organisasjonsutvikling og prosjekter. Ingrid er 28 år gammel, fra Tromsø og utdannet spesialpedagog. Hun har organisasjonserfaring fra blant annet Natur og Ungdom, Skeiv Ungdom og Cølakiforeningen. Hun nås på e-post: Ingrid.Thunem@nhf.no.

Kristofer er 25 år gammel og kommer fra Stordal i Møre og Romsdal. Kristofer har en bachelor i retorikk og har erfaringer fra ulike organisasjoner er aktiv i ungdomspolitikken i Oslo. Kristofer skal jobbe med å løfte NHFU politisk og skal ha fokus på kommunikasjon og synlighet i media. Kristofer nås på: kristofer@nhf.no.

I tillegg til dette har NHFU fått midler til et utvekslingsprosjekt med vår søsterorganisasjon i Malawi, FEDOMA. Dette prosjektet er i samarbeid med Fredskorpset og har gitt NHFU muligheten til å ansette Martine Eliasson i en 50 prosent stilling. Hun skal jobbe 30 prosent med utvekslingen og 20 prosent med administrative oppgaver i NHF. Martine kjenner mange av dere fra før, hun er blant annet aktiv i NHFUs internasjonale arbeid, sitter i både NHFUs og NHFs sentralstyre og er aktiv i Trøndelag. Martine er 27 år, fra Trondheim og har en master i funksjonshemming og samfunn, hvor hun skrev oppgave om Servicehunder. Martine kommer til å jobbe fra regionskontoret i Trøndelag.

NHF Oslo flytter inn på Galleriet

Regionstyret i NHF Oslo vedtok nå i vår at også kontoret til NHF Oslo nå skal sitte på Galleriet. Oslo kontoret har i vært plassert i NHF Oslos egne lokaler på Kringsjå, men fra høsten av vil de være samlet på Galleriet sammen med sentraladministrasjonene, NHFU og NHF Øst. På grunn av flere stillingsreduksjoner og naturlige avganger de siste månedene er det god plass til Oslos syv ansatte og det er kun behov for mindre endringer av kontorlandskapet for å få dette til. Vi gleder oss til å ønske NHF Oslo velkommen ned til Galleriet!

Ny lederorganisering og færre stillingsressurser

Tekst: Karen Kvam

Før jul takket sju av Handikapforbundets ansatte ja til tidligpensjon, og flere av disse sluttet til påske. Blant dem som sluttet var også to ledere, og dermed var det nødvendig å ansette nye ledere.

Anett Kleven og Karen Kvam er ansatt som nye ledere som skal fungere i et lederteam på tre sammen med generalsekretær Arnstein Grendahl. Både Anett og Karen har jobbet i Handikapforbundet i en årrekke og i flere ulike roller. Anett går fra stillingen som HR-ansvarlig til å bli leder for HR og organisasjonsutvikling. Karen går fra stillingen som kommunikasjonsrådgiver til leder for politikk og samfunnskontakt.

I tillegg er Eirin Næss-Sørensen nyansatt leder for det internasjonale arbeidet vårt. Eirin har jobbet med internasjonal bistand i Norges Handikapforbund i mange år, og har tidligere jobbet i Kirkens Nødhjelp og i UNDP.

Nok en endring skjer i administrasjonen og ledelsen i løpet av noen måneder. Arnstein Grendahl, Handikapforbundets generalsekretær gjennom de siste seks årene, har nylig informert om at også han har valgt å gå av med tidligpensjon.

- Nå har organisasjonen vedtatt en kursendring der vi skal tenke nytt og ungt, og da mener jeg at organisasjonens beste er å ha en leder som ikke er preget av gamle vaner og tankegods. Jeg er overbevist om at et lederbytte er sunt og riktig for organisasjonen, sier han.

Arnstein er samtidig opptatt av å sikre stabilitet og kontinuitet i Handikapforbundets arbeid og fortsetter som generalsekretær til en ny er ansatt. Prosessen med å ansette generalsekretær er startet, og stillingen vil bli utlyst om kort tid.

Etter stillingsreduksjonen har Handikapforbundet færre stillingsressurser enn før, noe som også medlemmer og tillitsvalgte kan komme til å merke.

- Vi ber om forståelse for at vi ikke nødvendigvis vil ha den samme kapasiteten til å bistå organisasjonsleddene som vi har hatt, sier generalsekretær Arnstein Grendahl. Han minner også om at vi har mye kompetanse og innsatsvilje i hele organisasjonen, også blant tillitsvalgte, og dermed har mange ressurser å spille på videre også.

Sommer på kontoret

I store deler av sommeren vil kontoret holdes åpent, men med begrenset bemanning. I uke 26 kommer både Hanne og Gyda til å avvikle ferie, og NHF Øst-kontoret er da stengt. Vi ønsker alle våre medlemmer og følgere en riktig god ferie!

NHFU Øst

RegionNytt ønsker å bruke et par sider av hvert nummer til å holde dere oppdatert på hva som skjer i vår ungdomsorganisasjon NHFU Øst. Vi har et aktivt ungdomslag som stadig vekk arrangerer egne samlinger og medlemskvelder, eller deltar på arrangementer i regi av NHFU sentralt eller NHF Øst.

Hvis du vil komme i kontakt med NHFU Øst kan du gjøre det via facebook, eller på e-post til leder Gabriel Wilhelmsen Hoff: gabriel96hoff@hotmail.com

Årsmøte og omrokkeringer i styret

Den 7. april ble det gjennomført årsmøte i NHFU Øst. Sittende styre ble gjenvalgt med et par unntak. Etter to år i styret valgte Saad Al-Jaderi ikke å stille til gjenvalg som nestleder. Tidligere styremedlem Gabriel Wilhelmsen Hoff ble valgt som ny nestleder og inn som nytt styremedlem kom Ellen Terese Nilsen.

En knapp uke etter gjennomført årsmøte fikk vi beskjed om Christine Bauers bortgang. Christine har vært en engasjert leder for NHFU Øst i de to årene siden laget startet opp igjen i 2016.

Etter en periode med pause for hele NHFU Øst har styret nå vedtatt at Gabriel Wilhelmsen Hoff vil ta over rollen som styreleder. Selv om rollen har blitt hans under triste omstendigheter er Gabriel og resten av styret motivert og engasjert for å gjøre en god jobb, og å gjennomføre de prosjektene styret startet på under Christines ledelse.

Tre ting å glede seg til i NHFU:

1. Sommeravslutning med NHFU Øst! Mer informasjon vil bli sendt ut per e-post og facebook.
2. Sommerleir med NHFU. 9.- 13. juli arrangerer NHFU sommerleiren «Yes we fight and meditate too!», på Lundheim folkehøgskole, på Moi. Dette er et samarbeidsprosjekt, så aldersgrensen er utvidet opp til 35 år.
3. Storbyweekend i Stavanger. Den 16.- 19. august arrangerer NHFU Sør-Vest Storbyweekend i Stavanger. Storbyweekend har blitt en tradisjon i NHFU og de siste årene har det vært stor pågang for å melde seg på- her kan det lønne seg å være tidlig ute!

Du kan finne mer informasjon om alle disse arrangementene og mange, mange flere, ved å gå inn på nhfu.no.

AKTIV HJELPEMIDLER A/S

Multivogn for sommer og vinterbruk

Varibike sykle med ben og armer.

www.aktiv-hjelpemidler.com

RING Geirr på tlf 98239850
geirr@aktivhjelpemidler.no

Graviditet, barn og funksjonshemning

Et viktig tema men dessverre et stort tabulagt tema i vårt samfunn. I mange familier der et av familie medlemmene rundt middagsbordet har en nedsatt funksjonshemning, er graviditet et ikke tema rundt hun/han, fordi det er storesøster og lillebror som skal føre familien videre. IKKE DU, du har nok med deg selv, du får ikke barn, du får håpe på tantebarn du.

Slike holdninger blant sine nærmeste er det mange unge funksjonshemmede som opplever. Jeg selv er også er en av de. Når jeg var i 20 års alderen var det kun en i min nærmeste familie som spurte om jeg ville ha barn, om jeg hadde tenkte på det, og det var min kjære mormor (gud som jeg savner henne). Ingen andre, heller ikke rundt meg, tok opp tema, der blir man dømt sønder og sammen. Kanskje det var fordi jeg ikke forguder barn jeg ikke ble spurt og blir fort lei barn og sier bestandig at «jeg hadde aldri hæla å jobbe i barnehage». Og det er helt sant, men det hadde vært godt, ikke minst for selvtilliten, å ha hatt den samtalen rundt bordet og å være en del av den og at foreldre kan være mer åpen om temaet. Jeg hadde også ønsket når jeg var i 20-årene at fastlegen min hadde tatt opp tema og vist meg at det er hjelpemidler å få og det er assistent å få og ting kan bli tilrettelagt for deg hvis du virkelig ønsker deg barn, men tema var ikke oppe hos fastlegen heller. Men hvis jeg virkelig hadde ønsket meg barn fra jeg var midt i 20-årene og etter jeg hadde fått en fast partner så hadde jeg nok kjempet mere for det ...

Birgitte Holmsen

Så min lille oppfordring til unge funksjonshemmede som virkelig ønsker å bli foreldre: Snakke med en eller flere personer som du stoler på. Sjekk nettsider om hjelpemidler og tørr å ta de samtalene rundt bordet hjemme. Flere brukerorganisasjoner har nå brosjyrematerieell og noen har temakvelder og kurs. Det er også fagpersoner rundt på spesialsykehusene der man kan søke råd og veiledning. Det er en tøff kamp å kjempe men det er du som kjenner kroppen din best og kan finne gode løsninger i svangerskapet og etter babyen er født. Tenk godt igjennom dette sammen med din partner og ikke la dere knekke av andres holdninger. Det er deres eget valg.

Vi må sammen sette temaet mer i fokus og vise at vi er like dyktige foreldre som alle andre, på godt og vondt. Vi har like mye omsorg og kjærlighet i oss som en hvilken som helst mor, kanskje enda mer. Vi må kjempe for å få vekk disse krekene holdningene om at mennesker med nedsatt funksjonshemning ikke kan få barn.

Det er ingen som kan nekte mennesker med nedsatt funksjonshemning å få barn, da er det ganske mange funksjonsfrisk som ikke burde få barn! Det viser statistikkene om seksuelle overgrep og mishandling mot barn.

Birgitte Holmsen,
NHF Nesten Voksen og NHF Oslofjord Vest.

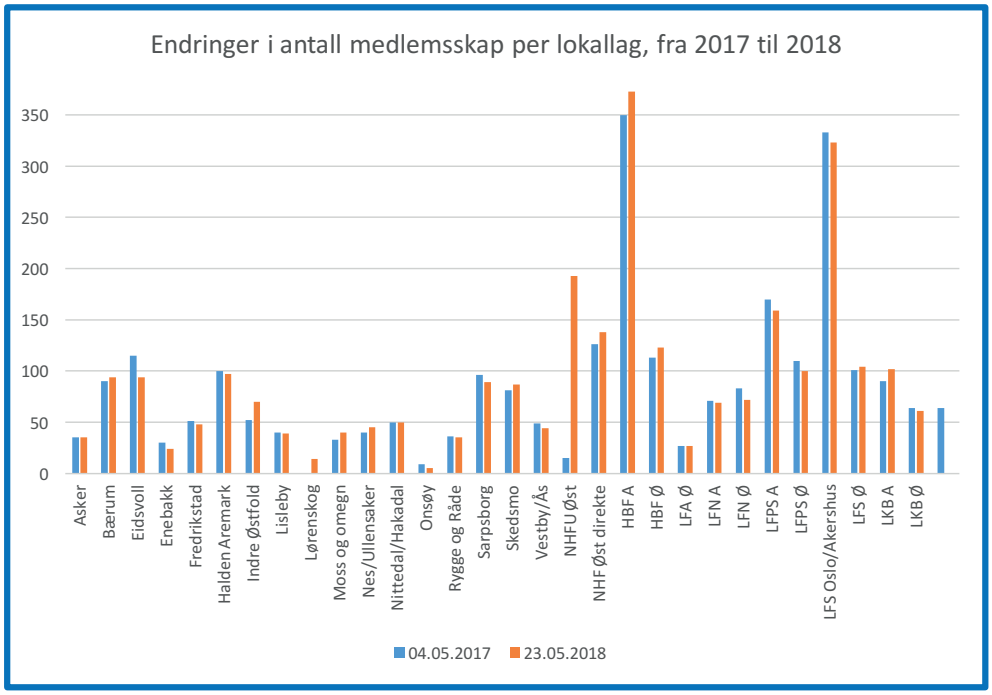
Medlemstall i NHF Øst

NHF Øst er den største regionen i Norges Handikapforbund.
Vi har 30 lokallag. Under kan dere se en oversikt over endringer i antall medlemskap i lokallagene, fra 04.05.2017 til 23.05.2018.

Den store økningen vi kan se i NHFU skyldes ikke bare god verving, men også at vi fra 01.01.18 har begynt å føre den dobbeltregistreringen medlemmer under 30 år skal ha i medlemsregisteret. Alle medlemmer under 30, som ikke motsetter seg, blir automatisk også medlem i NHFU og alle medlemmer av NHFU som ikke motsetter seg, blir automatisk også medlem i sitt lokallag. Dette har nok flere av dere oppdaget, ettersom noen av lokallagene nå har fått noen nye «ungdomsmedlemmer» på sine lister.

I region Øst er det totalt 2454 medlemmer (per 23.05.18).
Slik fordeler medlemskapene seg:

1997 Hovedmedlemsskap
196 Sidemedlemskap
88 Juniormedlemskap
286 Hustandsmedlemskap
14 Studentmedlemskap
193 Ungdomsmedlemskap

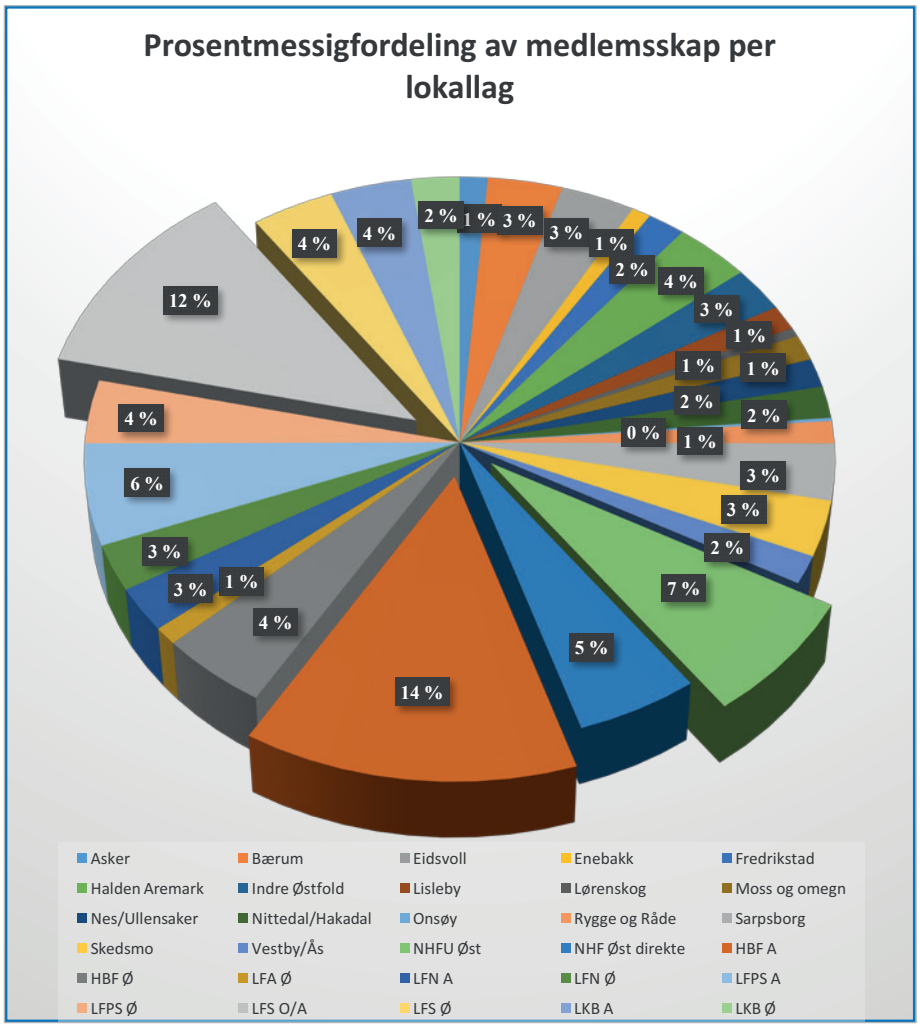


Her kan vi sammenligne de ulike lokallagene i NHF Øst, basert på antall medlemskap.
De største lokallagene er (per 23.05.18):

1. Handikappede barns foreldreforening (HBF) Akershus med 373 medlemskap,
2. Landsforeningen for slagrammede (LFS) Oslo/Akershus med 323 medlemskap, og
3. Norges Handikapforbund Ungdom (NHFU) Øst med 193 medlemskap.

KONTAKT OSS FOR EN GOD STRØMAVTALE!
Høland og Setskog Elverk SA
Strøm
Industriveien 4, 1960 Løken Tlf: 63 85 47 12 - Fax: 63 85 14 60
e-post: strom@hsev.no www.hsev.no

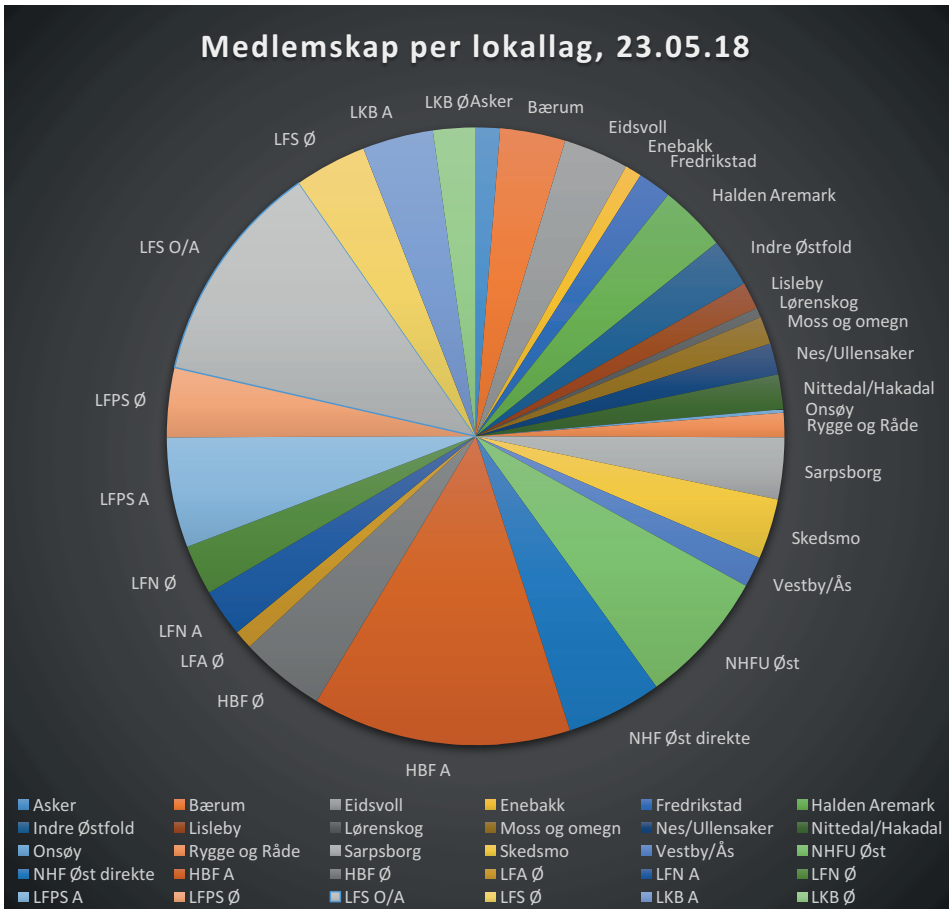
SERVICE!
Ring 08899
ALLTID PÅ PLASS NÅR DU TRENGER OSS!
Vi hjelper deg med:
• Containere
• Beholdere
• Rådgivning
• Farlig avfall
Ragn-Sells AS
Hovinmovegen 158, 2067 Jessheim.
Din totalleverandør innen avfallshåndtering.
RAGN SELLS
En del av kretsløpet



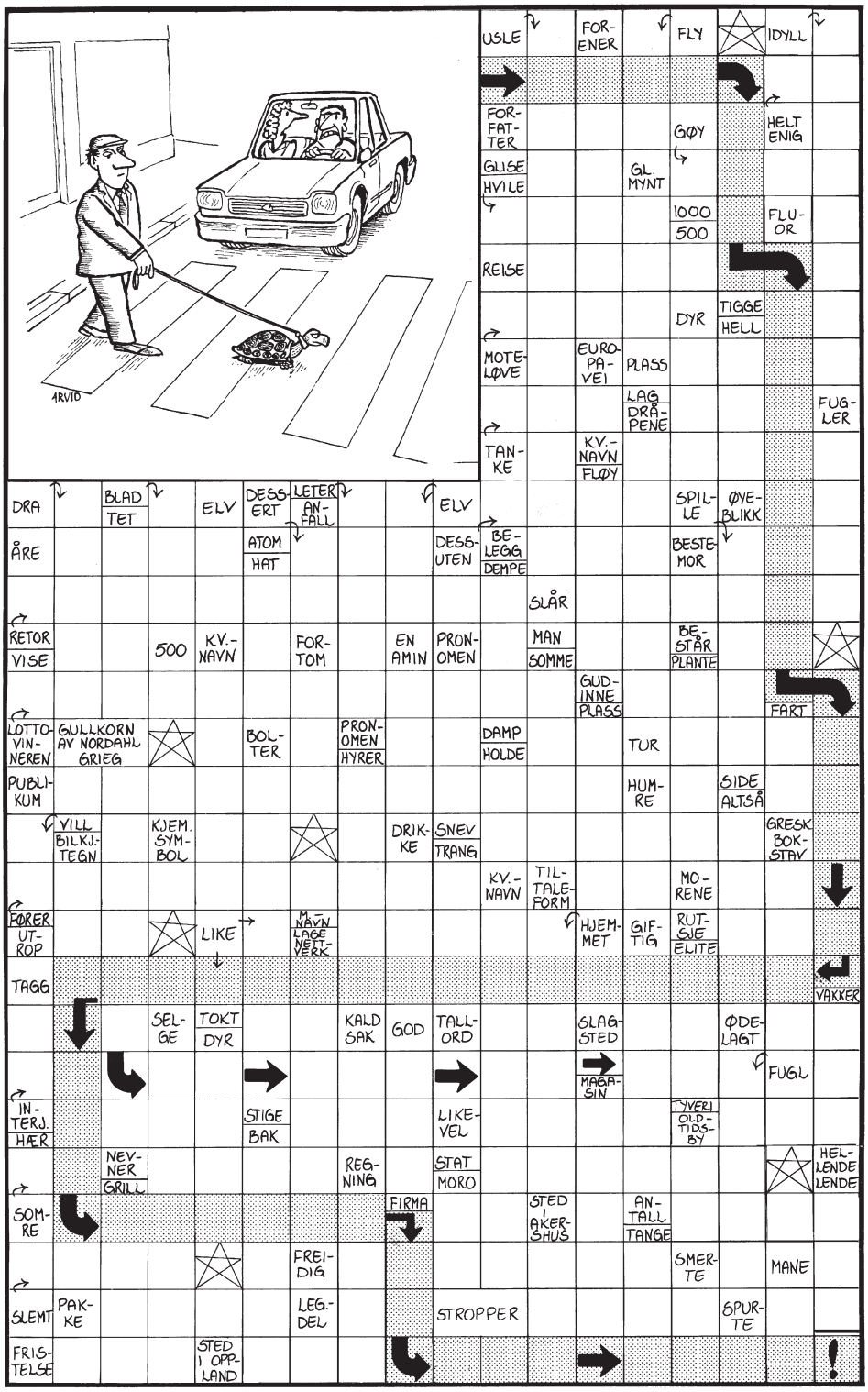
I region Øst er det registrert 2774 medlemskap, dette inkluderer alle de seks medlemskategoriene man kan ha hos oss. De ulike medlemskategoriene er hovedmedlem, husstandsmedlem, studentmedlem og juniormedlem. I tillegg har vi sidemedlemsskap, for de som ønsker medlemskap i flere enn ett lokallag. Vi har også det som heter ungdomsmedlem, som er for alle våre medlemmer under 30 år. Dette er en automatisk tilknytning som sørger for at våre NHFU medlemmer også er tilknyttet et NHF eller landsforeningslokallag, og at våre medlemmer under 30 år blir tilknyttet et NHFU regionlag. Dette ungdomsmedlemskapet er noe man kan reservere seg imot og kontingentmessig teller det som et medlemskap.

Av våre 2774 medlemskap har 1832 av de sin hovedtilhørighet i en landsforening og 942 har sin i et NHF lokallag.

I grafen til høyre her kan dere se fordelingen av antall medlemskap i lokallagene:



Kryssord



Løsning side 27

Lett SuDoku

1	7					9		
	4			8			5	
	9			4				3
		7			5		8	
					4	3		
				3			7	2
8							4	
		1				2		
		4		1	6			9

Middels SuDoku

		3	6			2		
		2		1				
7	6	9			2			
						8		
		6			9		3	
4								5
					3	1		4
		7					2	3
1				6			7	

Løsning side 30

Får du med deg det som skjer?

Norges Handikapforbund Øst har en hjemmeside og en aktiv facebook-side. Følg oss gjerne der får å hele tiden være oppdatert på hva som skjer og hva vi jobber med. Vi jobber for tiden med å få en felles kalender på regionens hjemmeside. Her vil det være mulig for alle lokallagene å sende inn informasjon om sine arrangementer for å få de publisert i kalenderen. Vi har også fått en ny fane på hjemmesiden som heter «For tillitsvalgte». Her kan du som tillitsvalgt finne nyttig informasjon til arbeid i lokallag og regionen.

http://oest.nhf.no/
www.facebook.com/NHFOst/

Flere av våre lokallag har også egne facebook-sider. Følg de for å få med deg hva som skjer i ditt lokallag.

Vi vil høre fra deg!

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

Send inn oversikt over møtene deres i lokallaget.
Fristen for innsending til neste nummer er:
2. september 2018
Bidrag kan sendes til: Gyda Nullmeyer–
gyda.nullmeyer@nhf.no

Ønsker du å motta Region Nytt elektronisk?

Region Nytt er regionenes medlemsblad som sendes ut til alle medlemmer av NHF Øst. Vi ønsker nå å tilby våre medlemmer å få bladet tilsendt elektronisk i stedet for i posten. De som fremdeles ønsker det tilsendt i posten skal selvfølgelig få dette.

Ønsker du å motta bladet elektronisk kan du gi beskjed ved å sende en epost til Gyda Nullmeyer–gyda.nullmeyer@nhf.no.

Kalenderen

I kalenderen vil Regionnytt presentere lokallagenes aktiviteter.

Faste aktiviteter

Tirsdag:

- NHF Halden/Aremark sosial samvær hver 14. dag fra 13.01. Busterudgata eldresenter. NHF Halden/Aremark.
- Første tirsdag i måneden har LFS slagkafé i Lillestrøm, fra 12– 14.

Onsdag:

- Varmtvanntrening med LKB Østfold, Kl. 11-12. På Blekkspruten Aktivitetssenter på Rolvsøy (følger skoleåret).
- Første onsdag i hver måned har LKB Østfold medlemstreff på St. Croix huset fra ca. 12.45. Vegetar buffé.
- Første onsdag i måneden har LFS slagkafé i Asker, fra 12– 14.
- Andre onsdag i måneden har LFS slagkafe i Askim og Sarpsborg fra 12-15.
- Siste onsdag i måneden har LFS Østfold medlemsmøter fra 18-21.

Torsdag:

- Bowling med LFS Akershus.

Lørdag:

- Varmtvannsbading med NHF Onsøy

Ellers:

- NASPA er tilbake på lærings- og mestringssenteret Aker Sykehus – bygning 41.

August

16.-19. Storbyweekend med NHFU i Stavanger

September

4. NHF Nittedal og Hakadal: Bingo. Klokken 18.00, i lokalene til Døliенga Borettslag.

Oktober

2. NHF Nittedal og Hakadal: Bingo. Klokken 18.00, i lokalene til Døliенga Borettslag.

12.-14. NHFU Landsmøte i Lillestrøm

November

6. NHF Nittedal og Hakadal: Bingo. Klokken 18.00, i lokalene til Døliенga Borettslag.

Desember

4. NHF Nittedal og Hakadal: Juleavslutning. Klokken 18.00, i lokalene til Døliенga Borettslag.

Vi har fått en elektronisk kalender på hjemmesiden vår, som oppdateres fortløpende med aktiviteter i lokallagene. Den kan du finne her: http://oest.nhf.no/om-oss/kalender Vi anbefaler alle våre lokallag å sende inn sine aktiviteter, for å få de publisert i kalenderen.

Advokatfirmaet
Halvorsen & Co
Storgata 36
2000 Lillestrøm
www.halvorsenco.no

Vi er ledende på personskadesaker

Trafikkskade, yrkesskade, pasientskade og trygd.
Ta kontakt for **gratis** vurdering av din sak.

Ring **64 84 00 20** eller send mail til **post@halvorsenco.no**

ØVRE ROMERIKE TAXI Tlf. 03550

- 102 BILER TIL DERES DISPOSISJON
- V I P TAXI
- BESTILL TUR-RETUR Å FÅ BIL TIL AVTALT TID
- RASK RESPONSTID PÅ EKSPRESSPAKKER
- KONKURRANSEDYKTIGE PRISER - SPØR OSS

WWW.ØRT.NO

Vi hjelper deg å lykkes!

✓ Elektrofag ✓ Påbygg til generell studiekompetanse
✓ Service og samferdsel ✓ IKT-servicefag

Har du psykiske eller fysiske utfordringer?

Trenger du ekstra oppfølging for å fullføre en videregående opplæring?

Vi gir elever fra hele Norge en unik mulighet i et trygt miljø.

www.krokeide.vgs.no

Krokeide
videregående skole

CATO SENTERET

www.catosenteret.no

mulighetenes senter
en veiviser innen egen mestring

En stor takk
til alle våre
annonsører

ULLENSAKER KINO

KINO MIDT I JESSHEIM SENTRUM

For program og kjøp av billetter:
ullensakerkino.no
Billettreservasjon (automatisk): 820 00 010 (4,34 kr/min)
Jessheim sentrum | Furusethgata 12 | 2050 Jessheim

nettec
Nettec AS
Kolbotnvn. 36, 1410 Kolbotn
Tlf. 66 81 06 40 • www.nettec.no

INCITA
Helseforetaket Incita AS
Valstad sykehjem • Bøn sykehjem
TLF: 90517075

AURSKOG-HØLAND

Hageland Aurskog
Sundvegen 47, 2100 Skarnes
Tlf: 63 86 31 43
www.hageshoppen.no/hageland

Aurskog Graveservice AS
Toverudveien 40
1930 Aurskog
Tlf: 92 26 62 80

BÆRUM

NITSCHKE
STATSAUTORISERTE REVISORER

Guriby
Elektroentreprenør
Pb. 63, Rudsletta 90, 1309 Rud. Tlf. 67 17 78 50 Fax. 67 17 75 55
Vi støtter det lokale handikaparbeidet.

KH INTERIØR AS

SOMMER SOM VINTER
Rødtangen Camping

ENEBAKK

HHEAS
Haagensen Holding Enebakk AS

NANNESTAD

Vi leverer og monterer alle typer stålbygg!
AN Bygg AS
Ringtrostv. 11, 2030 Maura
Næringsbygg - Stålbygg - Landbruksbygg
Mob. 905 84 165 alf-kristian@an-bygg.no
Mob. 916 11 139 nils-erik@an-bygg.no
Tlf. 63 99 77 90 - Faks 63 99 77 91 - www.anbygg.no
PROSJEKTERING - TEGNING - BYGGESØKNAD
MONTASJE - STÅL - TRE - BETONG

NES

Vi viser at mennesker...
KANMER
Runniveien 41, 2150 Årnes
Ved, catering, snekkertjenester og lager
www.kanmer.no

NITTEDAL

nokab
NORSK KABEL-TV AS
- din bredbånds leverandør
Hellinga 8, 1481 Hagan
Tlf: 67 06 15 19

Hydraulikkteknikk AS
www.hydraulikkteknikk.no
Støtter NHF Nittedal

SKEDSMO

SEKO Elektro
- en sikker kontakt
Industriveien 9B, 2020 Skedsmokorset
Tlf: 63 87 96 00
www.seko.no

Toyota Romerike AS
Postboks 163
2051 Jessheim
Tlf: 63 94 22 00

SKI

SKIBYGG
Kjeppestadvn. 44, Pb. 3070, 1402 Ski
Tlf. 64 85 46 00 - Fax. 64 85 47 50
www.skibygg.no

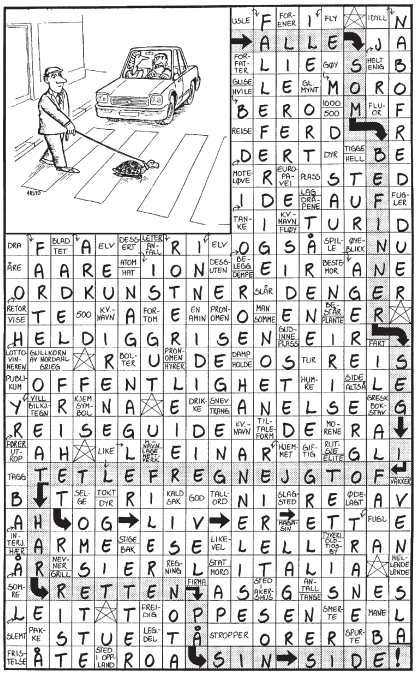
VESTBY

Rival
SKYVEDØRER & INNREDNINGER
- kvalitet har mange venner
rival.no

AURSKOG

HF Anlegg og Skog AS
1954 Setskog, Tlf. 92 86 78 24

Løsning kryssord



Velkommen til
Quality Hotel Sarpsborg

Tlf: 69 10 15 00 • q.sarpsborg@choice.no • choice.no • superland.no

ØSTFOLD TAXI TJENESTER
02137
TRYGT FRAM - ALLTID

CITYCON
STORBYEN
Kjøpesenter
Roald Amundsensgate 36, 1723 Sarpsborg
www.storbyen.no

Riktige sko–
Gladere føtter–
Gladere hverdag

NOF
ORTOPEDISK KLINIKK

Tlf: 69 30 00 10
www.nof-as.no

Moss Ortopedisk Klinikk AS
Ortopediske hjelpemidler

Vi ligger sentralt i Moss

Vi tilbyr måltaking, tilpassing og justering av blant annet:

Benproteser
Ortoser
Ortopedisk fottøy

Tlf 69 25 00 35
Prinsens gate 9, 1530 Moss
www.moss-ok.no

VÆR SJEFEN I EGET LIV

Ingen kjenner behovet for BPA bedre enn de som har hatt det selv.

OptimalAssistanse ble startet av en gründer som selv hadde behov for personlig assistent. Selskapet er nå ledende innen BPA og tjeneste-godkjent i Oslo kommune.

OptimalAssistanse

optimalassistanse.no

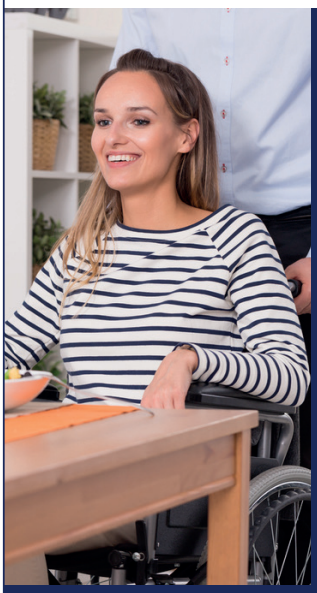
tlf: 69 12 96 00
post@optimalassistanse.no

HAV AS

Habilitet • Ansvar • Velvære
Brukerstyrt • Personlig • Assistanse

ER BRUKERSTYRT PERSONLIG ASSISTANSE (BPA) INTERESSANT FOR DEG?

Ta kontakt med en av HAV's rådgivere i dag!



HAV BPA

Vi vil gi den enkelte tjenestemottaker en god og meningsfull hverdag. Alt vårt arbeid er basert på vår visjon om å skape en lettere hverdag med BPA. Vi legger stor vekt på at den enkelte tjenestemottaker selv bestemmer hvordan dagen skal være. Vi vet verdien av gode relasjoner til tjenestemottaker, ansatte og oppdragsgiver, som totalt sett gir deg ett bedre tilbud.

HAV AKTIV

Hav Aktiv er for deg som ønsker å være mer i aktivitet. Alt fra sit-ski, ski pigging, basket, sykling etc. Vi gir veiledning ift. til aktivitet og opplæring.

HAV FUNKSJONSASSISTANSE

Ordningen med funksjonsassistent er et nytt brukerstyrt virkemiddel for funksjonshemmede arbeidstakere. Nødvendig assistanse skal sørge for at du kan få eller beholde ordinært arbeid.

Bygdøy allé 23 • 0262 Oslo • Tlf. 45 22 22 88 • E-post: hav@havas.no • www.havas.no

DINE HJELPEMIDLER

HØR MED OSS OM FORDELSAVTALER OG SERVICE-AVTALER

ATTO
by Movinglife

Den perfekte scooteren på ferie, shopping eller andre tur-aktiviteter. Kom deg ut med ATTO og nyt dagene.

RAIZER
by Liftup

En ny patentert løftestol som er en rask, sikker og mobil løsning når en person har falt og trenger hjelp til å komme seg opp igjen.

GATSBY
by Vintage mobility

Scooter med personlig preg og egen sjarmerende stil, Sveitsisk kvalitet som går inntil 5 mil, toppfart er 9,9 km.

Bygdøy allé 23 • 0262 Oslo • Tlf. 45 21 21 52 • E-post: post@dinehjelpemidler.no • www.dinehjelpemidler.no

EIDSBERG

Arild Kolstad AS
Rivingsentreprenør
Sørlia 18, 1807 Askim
Tlf. 69 88 44 64

EIDSBERG

Toyota Ramstad Bil AS
- et bilfirma du kan stole på!

Ramstadkrysset ved E18. Ramstadveien 3, 1850 Mysen. Tlf 69 89 53 00
Avd Askim: Sagveien 1, 1814 Askim. Tlf 69 84 44 00
www.ramstadbil.no

ARK AMA ARKITEKTER
Ordfører Voldensv. 9, 1850 Mysen
Tlf. 69 89 09 11 • www.arkama.no

FREDRIKSTAD

Lerkeveien 2
1624 Gressvik
Tlf. 69 36 00 40
Storm Elektro AS
www.stormelektro.no

FIBRE REINFORCED COMPOSITES
FiReCo
FIRE RESISTANT COMPOSITES
Skade og Lakk AS
Stabburveien 1,
1617 Fredrikstad
Tlf. 69 39 64 40
www.skadeoglakk.no

ASKIM

Dynatec A/S
1814 Askim, Tlf. 69 83 80 10

Askim Frukt- og Bærpresseri
1815 Askim, tlf. 69 81 98 00

FREDRIKSTAD

Multiconsult Fredrikstad AS
1602 Fredrikstad, Tlf. 69 31 77 60

HALDEN

Pam Refrigeration AS
1753 Halden, tlf. 69 19 05 55

HALDEN

ØST
- en del av GG gruppen

MOSS

Colliers Råd & Bokføring AS
Dronningens gate 13, 1530 Moss
Tlf: 69 24 96 70
www.rad-bokforing.no

El Partner

Moss Taxi 06950
Trygt fra dør til dør
Vålerveien 49, 1597 Moss - Fax: 69 20 53 59
Tlf.: 06950
moss.taxi@mosstaxi.no • www.mosstaxi.no

RYGGE

Braathe GRUPPEN

HOBØL

Ringvoll Elektro Service AS
Sagveien 13, 1814 Askim, tlf. 69 92 26 65

MOSS

Micronova AS
1503 Moss, Tlf. 69 24 12 30

RÅDE

Kjærringholmen Familiecamping
1580 Rygge, Tlf. 90 10 77 21

TRØGSTAD

Live Work Consult as
1860 Trøgstad, tlf. 95 23 55 63

SARPSBORG

Sarpsborg Hjelpemiddellager
Roald Amundsensgt. 33, 1723 Sarpsborg
Tlf. 69 10 80 41 • Fax. 69 15 69 40

Sarpsborg kommune
- Helse og sosial

TUNE BYGGSERVICE
kjøkken påbygg nybygg takomlegging bad og våtrom restaurering
Kontakt oss for et utformelt pristilbud!
Tlf: 908 53 907
www.tune-byggservice.no - fagkunnskap gir trygghet

SPYDEBERG

Spydeberg kommune
- en god kommune å bo i
Støtter NHF
1820 Spydeberg • tlf. 69 68 20 00

TRØGSTAD

INNOVI
www.innovi.no

SARPSBORG

Perspektiv Eiendomsutvikling AS
1710 Sarpsborg, tlf. 67 70 10 20

Byggningslageret AS
1743 Klavestadhaugen, tlf. 69 13 61 00

All-Regnskapservice AS
1724 Sarpsborg, tlf. 69 14 84 25

Høk Kro og Motell
1747 Skjeberg, Tlf. 69 16 80 00

VÅLER

Finn Hunstad AS
1593 Svinndal, tlf. 69 28 60 32

Løsning lett SuDoku

1	7	8	5	6	3	9	2	4
2	4	3	9	8	1	6	5	7
5	9	6	7	4	2	8	1	3
3	1	7	2	9	5	4	8	6
6	8	2	1	7	4	3	9	5
4	5	9	6	3	8	1	7	2
8	6	5	3	2	9	7	4	1
9	3	1	4	5	7	2	6	8
7	2	4	8	1	6	5	3	9

Løsning middels SuDoku

8	1	3	6	9	4	2	5	7
5	4	2	8	1	7	3	9	6
7	6	9	5	3	2	4	1	8
3	9	1	7	5	6	8	4	2
2	5	6	4	8	9	7	3	1
4	7	8	3	2	1	9	6	5
6	2	5	9	7	3	1	8	4
9	8	7	1	4	5	6	2	3
1	3	4	2	6	8	5	7	9

Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

Akershus:

Landsforeningen for rygmargsskadde(LARS) Øst/Oslo (region NHF Oslo)
Leder: Marianne Graham Hjelmen
Elgtråkket 83, 1720 Oslo
Tlf.: 926 52 673
e-post: marianne@hjelmen.com

Landsforeningen for amputerte (LFA) Akershus/Oslo (region NHF Oslo)
Leder: Arve Birkeby
Tlf: 922 63 344
e-post: arge@altibox.no

Landsforeningen for nakkeskadde (LFN) Akershus
Leder: Åse Olsen
(p: Nannestadveien 339, 2032 Maura)
Tlf: 63 99 88 48/971 12 021
e-post: aas-ols@online.no
Hjemmeside: www.lfnakershus.no

Landsforeningen for Polioskadde (LFPS) Akershus
Leder: Grethe Platt
(p: Glimmerveien 67, 2008 Fjerdingby)
Tlf: 482 18 012
e-post: post@lfps-akershus.no
Hjemmeside: http://lfps-akershus.no

Landsforeningen for slagrammede (LFS) Oslo/Akershus
Leder: Odvar Jacobsen
Myrvangv. 21 A, 1344 Haslum
Tlf: 907 48 521
e-post: odvar.jacobsen@outlook.com

Landsforeningen for kvinner med bekkenleddsmerter(LKB) Akershus
Leder: Mona Lundby
Rud terrasse 3 B, 2005 Rælingen
Tlf: 928 97 498
e-post: akershus@lkb.no

Handikappede barns foreldreforening (HBF) Akershus
Leder: Marthe Steen
Kuskerudparken 4 A, 1920 Sørumsand
Tlf: 90026763
E-post: akershus@hbf.no

NHF Bærum
Leder: Inger Helene Ruud
Baksteplassen 3, 1349 Rykkinn
Tlf. 997 47 117
e-post: ing-hel@hotmail.no

NHF Eidsvoll
Leder: Aina Irene Søberg
Ludvikbakken 2, 2080 Eidsvoll
Tlf: 988 09 218
e-post: nhfeidsvoll@gmail.com
esoeber@online.no

NHF Enebakk
Kontaktperson: Robert Fostaas
Potsboks 110, 1917 Ytre Enebakk
Tlf: 452 48 024
e-post: robedel6@gmail.com

NHF Lørenskog
Leder: Geir Eriksen
Rugdeveien 57, 1476 Rasta
Tlf: 997 24 376
e-post: nhf.lorenskog@gmail.com

NHF Nittedal / Hakadal
Leder: Eivind Vinsrud
Rulseveien 7, 1484 Hakadal
Tlf: 911 44 163
e-post: eiv-vins@online.no

NHF Nes og Ullensaker
Leder: Liv Liberg
Gunnerudberget 2 A, 2162 Brårud
Tlf: 924 85 510 / 63 90 92 45
e-post: libergliv@gmail.com

NHF Skedsmo
Leder Joakim Taaje
Tyrihansvegen 37, 2016 Frogner
Tlf. 951 31 663
e-post: joakim.taaje@gmail.com

NHF Vestby/Ås
Leder: Arne Th. Bergersen
Brevikbråtevn. 23, 1555 Son
Tlf: 64 95 92 89 / 970 60 259
e-post: atberger@online.no

Norges handikapforbund ungdom (NHFU) Øst (Østfold og Akershus)
Leder: Gabriel Wilhelmsen Hoff
Museumsveien 3 B, 1443 Drøbak
Tlf: 948 40 152
e-post: gabriel96hoff@hotmail.com

Østfold:

Arbeidsmiljøskaddes landsforening (ALF) Østfold
Kontaktperson Terje Holm
Lundeveien 53, 1816 Skiptvet
e-post: britholm1@gmail.com

Landsforeningen for amputerte (LFA) Østfold
Leder: Kari Jansen
Åsengvn. 7, 1793 Tistedal
Tlf: 69 19 23 69 / 480 74 125
e-post: kariaa.jansen@gmail.com

Landsforeningen for nakkeskadde (LFN) Østfold
Leder: Jane Anita Jensen
Tråklestinget 29, 1537 Moss
Tlf: 69 25 95 75 / 995 94 760
e-post: j-anita@online.no

Landsforeningen for Polioskadde (LFPS) Østfold
Leder: Evy Gunn Hultberg
Brønnhøyden 15, 1768 Halden
Tlf: 69 18 82 48 / 480 42 116
e-post: post@lfps-ostfold.no
Hjemmeside: www.lfps-ostfold.no

Landsforeningen for slagrammede (LFS) Østfold
Leder: Randi Overaa
Gamle Glombovei 1, 1678 Kråkerøy
Tlf: 69 34 03 24 / m. 476 58 350
e-post: aoberg@getmail.no

Landsforeningen for kvinner med bekkenleddsmerter (LKB) Østfold
Leder: Grete Elise Dahlen Fjellgaard
Maren Juels vei 14, 1726 Sarpsborg
Tlf: 794 70 027
e-post: ostfold@lkb.no

Handikappede barns foreldreforening (HBF) Østfold
Leder: Runar Tønnesen
Styret v/Fredrik Fjeld Johansen, Syrinveien 3a, 1636 Gamle Fredrikstad. Tlf: 934 50 038.
e-post: ostfold@hbf.no

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

NHF Halden / Aremark
Leder: Anne Karin Johansen
Bekkenstenveien 21, 1784 Halden
Tlf: 977 44 796
e-post: post@nhfhalden.no
Hjemmesider: http://nhfhalden.no/

NHF Indre Østfold
Leder: Unni Hegle
Romundsvn. 20, 1832 Askim
Tlf: 413 28 268
e-post: uhegle@online.no

NHF Lisleby
Gunnar Johannesen
Nilsbakken 4, 1619 Fredrikstad
Tlf: 99363746
e-post: lislebyhandikaplag@yahoo.no

NHF Moss og omegn
Leder: Simen Aker
Byfogd Sandbergsgt. 11 C, 1532 Moss
Tlf: 924 14 002
e-post: simen.a@online.no

NHF Onsøy
e-post: kari-ove@online.no

NHF Rygge og Råde
Leder: Ragnhild S Hartviksen
Teigeveien 12 D, 1640 Råde
Tlf: 95 77 55 46
e-post: ragnhsk@online.no

NHF Sarpsborg
Leder: Egil Schjolden
St.Hansvn. 24 c, 1727 Sarpsborg
Tlf: 907 50 326
e-post: egil.schjolden@gmail.com
Hjemmeside: http://nhfsarpsborg.no/

Landsforeninger uten egen lokallag i region Øst:

Norsk forening for Arvelig Spastisk Paraparese/Ataksi (NASPA)
Leder: Jarle Sterner
Gneisveien 62, 1430 Ås
Tlf: 90 28 277
e-post: jsterner@online.no / naspa@nhf.no

Landsforeningen for Arthrogryposis Multiplex Congenita (AMC)
Leder: Monica Haugen
Tlf: 412 18 357
e-post: leder@amc-foreningen.no
Hjemmeside: www.amc-foreningen.no

Retur: NHF Øst, Postboks 9219, Grønland – 0134 Oslo

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B

NORGE P.P. posten

FLEXX
frihet til å reise

ET UNIKT KOLLEKTIVTILBUD!

For de fleste Flexx-tilbudene kan du hentes hjemme og bli kjørt hjem igjen. Flexx er ikke som en vanlig busstur, men du betaler kun busspris. Sjekk tilbudet der du bor.

Tlf. 03177 | www.flexx.no

facebook.com/flexxostfold

Flexx er bestillingstrafikk og inngår som en del av det ordinære kollektivtilbudet i Østfold.

ØSTFOLD KOLLEKTIVTRAFIKK