Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

grenseløst

03/2019 * Vestfold, Buskerud og Telemark * Norges Handikapforbund

Funksjonshemmede blir fremdeles stengt ute

- 10 år etter vi fikk Diskriminerings- og Tilgjengelighetsloven.

Side 22

Merket 2019 • Arendalsuka 2019 • Heder og ære til Turid Varsi og Willy Gustavsen • Ny likepersonkoordinator i NHF • Mountain Rally Haglebu

Regionleder

Atle Haglund
ansvarlig redaktør

Hei igjen dere!

Har dere, medlemmer, hatt en fin sommer? Jeg lurer egentlig på hva dere har gjort? Det jeg har gjort kan jeg fortelle dere ganske kjapt. Det ble nesten en uke i Møre & Romsdal i skjønne omgivelser og pent vær. Jeg er glad i alt som har med fjell og natur å gjøre, og plusset er at vi har familie der, og dermed ble det enda en unnskyldning til å legge ferieturen dit.

En god del pigging i rullestol har det blitt og enda mere sykling. Av en god årsak så er sommerferiebudsjettet vårt kanskje lavt i år, da vi reiser til varmere strøk i januar. Ferien i år ble også litt nyttig faktisk, da tilgjengelighetsutvalget tok en sentrumsbefaring i Horten først, for så å ta en kikk i Tønsberg etterpå. Der var også helt tilfeldig stolthetsparade samme dagen. Vi slang oss på i samme slengen for å vise at vi er der folk er, selv om vi bare gikk deler av traseen og hang på i "bakerste vogn".

I skrivende stund er det nesten tre uker til valget som jeg tror blir en helomvending. I både politikk og regjering. Jeg personlig er litt redd det blir for mye MDG politikk, da vi ikke er så mye i fokus hos de. Litt lett blanding av blått og rødt faller muligens i best fisk for oss. Svaret på dette har jo du akkurat nå, i lesende stund. Litt artig egentlig!

Det viktigste fremover for oss og for samfunnets del nå, er å vise seg, bruke gater, butikker, konsertarenaer og hva det måtte være.

Arendalsuka i år var en sånn arena hvor ALLE på hjul, enten rullelstol, rullator og alt du vet er funnet opp av hjelpemidler fantes. For makan til deltagelse av oss på hjul har ikke jeg sett siden jeg lå på Sunnaas Sykehus på 70-80 tallet. Så dette håper jeg kan gjentas neste år.

Det skjer enda mere i skrivende stund som jeg ser frem til mot helga, og det er fellessamlingen på Merket i Valdres, noe flere egentlig burde oppleve.

Kanskje jeg hadde en prat med nettopp deg, som leser av "leder'n " hvor dere der du kommer ifra ønsker en sentrumsbefaring i fra tilgjengelighetsutvalget? Eller dere har en skole som ønsker besøk av " Ambassadør i skoleverket"? Det blir spennende å se i vinternummeret om det står noe om det der!!

Jeg ønsker dere alle en fin høst med sol og utendørsvær og mye inkludering i samfunnet, så høres vi. Du finner meg, hvis det er noe du lurer på.

Så lenge, ha en fin høst!

Atle

Innhold:

Merket 2019
Vårt felleskap i fokus 23. -25. august på Merket

side 12

Heder og ære til Turid Varsi og Willy Gustavsen
- En av de fineste oppgavene regionstyret har, er å dele ut NHFs hedersnål i sølv til ildsjeler som har jobbet for NHFs formål og prinsipper gjennom en årrekke.

side 06

Ny likepersonkoordinator i NHF
- bli kjent med vår nye likepersonkoordinator Martine Eliasson

side 08

Mountain Rally Haglebu
- Årets råtass er Cathrine Bergan
- Mats Bjerknes kjører bilcross med tommelen

side 20 og side 24

Norges Handikapforbund
Oslofiord Vest

Grenseløst

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Oslofjord Vest (Buskerud, Telemark og Vestfold) - 31. årgang
Utkommer 4 ganger pr. år

Årsabonnement kr 150,- for 4 utgaver.
Bankkonto: 8380.08.05964

Redaksjonen avsluttet
30. august 2019

Manusfrist neste utgave
06. november 2019

Kontakt Grenseløst:
Skogergata1,
3112 Tønsberg
Tlf 913 03 738
nhf.oslofjordvest@nhf.no

Nettside
oslofjordvest.nhf.no

Ansvarlig redaktør:
Atle Haglund
atle@atlesiden.no

Redaksjonen:
Birgitte Holmsen
bibbi@holmsen.no

Anna-Lisbeth Mikalsen
anna-lisbeth@nhf.no

Design/Layout:
Steinar Zahl
studiozate.com

Annonser:
Bell Media
Tlf. 48 00 54 24

Trykk:
BK Grafisk
Tlf. 33 48 59 00

ISSN 189-3971

Forsidefoto:
Anna-Lisbeth Mikalsen

Anna-Lisbeth Mikalsen
Regionkontorleder

Vil du være med å stoppe diskriminering?

Jeg ønsker herved å sette fokus på at det er 10 år siden Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven trådte i kraft. En lov som skulle sikre at funksjonshemmede ikke stenges ute, og diskrimineres fra å delta på lik linje med andre i samfunnet. Vi har dessverre gjennom sentrumsbefaringene vi har gjort denne sommeren, erfart at lovverket som skal beskytte funksjonshemmede mot diskriminering fremdeles er en godt bevart hemmelighet mange steder der ute! Og selv kommuner, som egentlig burde vite bedre har fremdeles bygg som er utilgjengelige for rullestolbrukere! Et eksempel på dette finner du på forsiden av Grenseløst denne gangen.

Til tross for at vi har et lovverk som skal hindre diskriminering, møter funksjonshemmede fremdeles fysiske hindringer som gjør at barn ikke kan gå på nærskolen med barna i nabolaget, ungdom kan ikke gå på pub med venner, familier og venner som skal ut å spise på restaurant må velge stedet med omhu og 50 % av arrangementene under Arendalsuka er utilgjengelige for rullestolbrukere for å nevne noe av elendigheten der ute. Hvordan er dette mulig?

Jeg tror at noe av årsaken til dette er at det å drive steder som diskriminerer funksjonshemmede, ikke får konsekvenser for andre enn de som blir diskriminert. Og de som blir diskriminert triller forbi i stillhet, og oppsøker heller et sted de kommer inn. De orker ikke ta kampen hver gang. At diskriminering ikke får konsekvenser for de som diskriminerer, har vi dessverre også erfart i en rekke saker som er klaget inn til Likestillings- og Diskrimineringsombudet og Diskrimineringsnemda. Både ombudet og nemda konkluderer dessverre for ofte med at: Ja, vi ser at det er en forskjellsbehandling, men på grunn av at det vil bli for kostbart å endre de fysiske hindringene som forskjellsbehandler, konkluderer de likevel ikke med at det er diskriminering.

Så derfor, kjære leser, har jeg en oppgave til dere. Vil dere være med på å stoppe diskriminering? Penger er jo et språk de aller fleste forstår, så hva med å bli litt mere bevist på hvor vi legger igjen pengene våre? La oss ta i bruk D-ordet på alle steder som ikke har trinnfri adkomst eller rampe. Oppgaven er som følger: Selv om du har bein som virker, vil du stoppe å handle i butikker som diskriminerer funksjonshemmede? Vil du la være å spise på restauranter som diskriminerer funksjonshemmede? Vil du slutte å gå på puber som diskriminerer funksjonshemmede? Om mange nok blir med på dette, vil kanskje diskrimineringen stoppe?

Jeg har troen på at om vi er mange nok som blir mer bevisst på den diskrimineringen som forgår i det stille rundt om, så kan vi sammen skape en endring. Så la oss starte i dag, det har jeg tenkt å gjøre, blir du med?

Med ønske om en diskrimineringsfri høst,

- Anna-Lisbeth

Illustrasjon: colourbox.com

HAV A/S
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

Heder og ære til Turid Varsi

En av de fineste oppgavene regionstyret har, er å dele ut NHFs hedersnål i sølv til ildsjeler som har jobbet for NHFs formål og prinsipper gjennom en årrekke. Regionstyret har bestemt at dette skal kunngjøres på regionårsmøtet eller på regionens lederkonferanse de årene det ikke er årsmøte. Dersom vedkommende ikke er til stede når det blir kunngjort, blir sølvnålen overrakt på et senere tidspunkt.

En av de som ikke var til stede på regionårsmøtet tidligere i år, var Turid Varsi fra NHF Vest Telemark. Hun fikk derfor overrakt NHFs hedersnål i sølv av avtroppende regionleder Gunvor Hegni tidligere i sommer. Varsi har vært medlem i NHF Vest Telemark nesten siden laget ble startet i 1981. Hun var på stortinget (1977-81) og synes da hun hadde god nytte av handikapforbundet. Hun har vært aktiv i lokallaget, har vært med i fylkesstyret i NHF Telemark og i redaksjonskomiteen til medlemsbladet i Telemark. Varsi har vært med i styret i NHF Vest Telemark i flere perioder og er med der også nå. Hun har god kontakt ut mot det politiske miljø har bidratt på en god måte i vårt arbeid for blant annet tilrettelegging og byggesaker.

Vi takker for ditt engasjement gjennom mange år Turid Varsi.
Gratulerer!

Willy Gustavsen hedret

Willy Gustavsen fra Krokstadelva er blitt tildelt Norges Handikapforbunds hederstegn i sølv. Prisen ble delt ut på lagets medlemsmøte i mai. Willy har vært medlem i Arbeidsmiljøskaddes Landsforening i Buskerud (A.L.F. Buskerud) siden 2003 og er lagets muntrasjonsråd og vært lagets revisor siden 2010.

Willy med svartkjelen er lagets samlingspunkt på turer og aktiviteter. Hyggen rundt kaffebålet er utrolig samlingsskapende og et viktig ledd i lagets likemannsarbeid. Bålkaffen som hadde 10 årsjubileum i fjor, er blitt et begrep og bålet er blitt fyrt opp der vi har hatt våre høsttreff. Til og med midt i Lübeck ble kaffen servert fra svartkjelen, og det var nok mange som lurte på oss da. Likedan kan en bålkaffe langs elvebredden en helt vanlig onsdag gjøre en grå hverdag veldig mye lysere. De som er med oss for første gang føler nok at de virkelig blir tatt inn i varmen rundt bålet.

Sammen med kona Rigmor, som dessverre gikk bort i 2014, lagde han også premier til våre uhøytidelige konkurranser. Og premieutdelingene ispedd gode historier var noe som satte latterdøra på vidt gap. Willy og svartkjelen er noe alle i A.L.F. Buskerud setter stor pris på!

Vi takker for ditt engasjement gjennom mange år Willy Gustavsen
Gratulerer!

Foto: Ivar Kvistum/Handikapnytt

Ny likepersonkoordinator

Hei! Navnet mitt er Martine Eliasson, jeg er 28 år og er bosatt i Trondheim. Som fagbakgrunn er jeg sosionom og har en master i funksjonshemming og samfunn. Jeg har i høst blitt ansatt i en 50 % prosjektstilling som ny likepersonkoordinator i NHF. Prosjektet er sentralt, men jeg vil holde til på NHF Trøndelag sine lokaler. Målet for stillingen er at jeg skal løfte og styrke likepersonarbeidet. Jeg ønsker at vi skal bli et sterkt fellesskap der vi kan hente mot, kunnskap og trygghet, og at arbeidet er i tråd med NHFs strategi. Spesielt vil jeg vektlegge satsningsområdene; være der folk er, satse ungt, stå sammen, styrke og støtte hverandre og være synlige.

Likepersonarbeidet er viktig. Det er det som gjør oss til en medlemsorganisasjon. Men dog er det mye ustruktur rundt dette arbeidet i dag. Vi har ingen oppfølging av likepersonene og vi forventer at de skal bruke sin tid på å rapportere inn aktiviteter som de ikke får økonomisk støtte for. Vi har for mye byråkrati som slukker gnisten til likepersonene. Likepersonarbeidet blir ofte satt til siden av det politiske arbeidet vi gjør i NHF. Vi henger ikke med i tiden. Beskrivelsene av likepersonarbeidet er tvetydig og vanskelige å forstå. Likepersonene er bortgjemte og de har ikke et nettverk hvor de kan snakke sammen. Min oppgave blir nå rydde opp i likepersonarbeidet og strukturere det ustrukturerte.

Jeg ønsker å skape en helhetlig ramme rundt likepersonarbeidet. Arbeidet må fornyes og være i tråd med det andre vi jobber med i NHF. Det vil styrke likepersonarbeidet om vi får flere likepersoner med dobbeltminoriteter. Dette fordrer kompetanseheving og godkjenning av nye likepersoner. Vi må også ha likepersoner som er synlige, slik at vi kan bruke likepersonarbeidet til rekruttering av nye medlemmer. I tillegg vil det være vesentlig å være med i den digitale trenden, samt etablering av samarbeid med andre organisasjoner vil styrke likepersonarbeidet. Det som vil bli viktig med dette arbeidet er at likepersonene skal føle seg ivaretatt og verdsatt som en viktig del av NHF.

Dette vil ikke være et enpersonsprosjekt. Vi må jobbe sammen hvis vi skal kunne løfte likepersonarbeidet opp og være fremtidsrettet. Jeg har tro på at med kombinasjon av personlig kontakt og nye digitale løsninger kan vi fremme likepersonarbeidet i NHF. Ta gjerne kontakt med meg hvis du har innspill om hvordan vi kan løfte frem vårt skjulte gull – nemlig likepersonarbeidet.

- Martine

MARKISER-
PERSIENNER OG
INNVENDIG
SOLSKJERMING

GRATIS
BEFARING!
Tlf. 928 70 800
Bryngulf Kaasa
kaasa@mibutikken.no

Mib
MARKISE & INTERIØRBUTIKKEN
www.mibutikken.no

Antirustbehandling
- En verdibehandling

KASIN
BILBERGING

Hagaliavegen 21,
3677 Notodden

Tlf : 35 01 08 20
Mobil 909 25 405
kasinbilverksted@gmail.com

Grenland Konferansesenter
Sundbyveien 233 3961 Stathelle

Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

Quality Hotel Skjærgården
Tropisk Badeglede hele året
Besøk oss på www.badeparken.no

It's taken care of

QUALITY HOTEL
LANGESUND
BY NORDIC CHOICE

QUALITY HOTEL SKJÆRGÅRDEN | 35 97 81 00 | Q.badeparken@choice.no | choice.no

Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!

teknomed
Ortopediteknisk senter

Teknomed AS, Postboks 1251, 3205 Sandefjord
e-post: info@teknomed.no, **www.teknomed.no**
Telefon 33 45 45 33, Faks: 33 45 45 34

Sandefjord: Skolmar 13
Porsgrunn: Storgata 118

www.mcdonalds.no

Restauranter:
McDonald's Flå
Bjørneparken kjøpesenter
Åpningstider:
Alle dager 08.00-23.00

McDonald's Åssiden
Ing. Ryebergsgt 56a
3024 Drammen
Åpningstider:
Alle dager 08.00-23.30

McDonald's Gulskogen
Gulskogen kjøpesenter
Åpningstider:
Mandag-fredag 10.00-22.00
Lørdag 09.00-21.00
Søndag 11.30-22.00

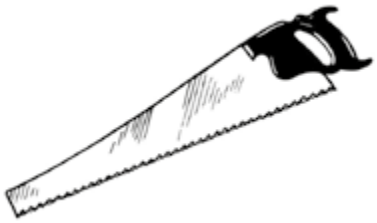
Rødbysætra
Aktivitetssenter

- Kanoutleie
- 100-manns lavvo
- Aktiviteter
- Åpen kafé søndager
- Sommercamper
- Avlastning
- Aktivitetsgrupper
- Alternativ læringsarena
- Tilrettelagt vei og gangsti

www.rodbysetra.no

TØMRER

Arne Nålby



Øren Haveby 24
3023 Drammen

Tlf 99276596

jnaalby@frisurf.no

KONGSBERG

www.kongsberg.com

EIKER HUSBYGG AS

Anemonevn. 5
3050 Mjøndalen

Mob. 90 68 73 11

Fax. 32 87 70 11

epost: erik@eikerhusbygg.no

HURUM KRAFT

www.hurumkraft.no
tlf. 32 79 20 00
e-post: kundeservice@hurumkraft.no

HALLINGDAL RENOVASJON

Interkommunalt Selskap
Kleivi, 3570 Ål, Tlf. 32 08 61 10
www.hallingdalrenovasjon.no

abacus

Abacus IT AS
Kundeservice: 400 01 850
support@abacus-it.no
www.abacus-it.no

KIWI mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

TRYGG VEI

– veien til sikker trafikk

Advokat
OLE-HÅKON ELLINGSEN
Tlf: 92 45 38 05 • E-post: adv.ell@online.no

BERMINGRUD

- klart vi kan!

Strandveien 39-41, 3050 Mjøndalen

Telefon: 32 27 44 80

epost: post@bermingrud.no

www.bermingrud.no

Din leverandør av rørleggertjenester

Assemblin

Teglverksveien 1, 3413 Lier
+47 32 27 60 60 | www.assemblin.com

- En pause fra hverdagen

Fredagskveldens vinnerlag på Quizen.

God stemning i vannkanten.

Lunsj i vikingleieren.

Ut på tur.

Tekst og foto: Anna-Lisbeth

Vårt felleskap i fokus 23. -25. august på Merket

For 11. året på rad arrangerte regionen en likepersonsamling for alle medlemmene i regionen. I år var det idylliske Merket i Valdres, som var rammene rundt arrangementet. Dette har blitt en fin tradisjon, som mange av våre medlemmer setter stor pris på. På denne samlingen kan vi komme sammen, senke skuldrene og nyte stillheten eller få en god prat med andre som er i samme situasjon som en selv. Enten man har en funksjonshemming eller er pårørende. Det er også anledning til å gjøre ulike aktiviteter og å få litt faglig påfyll av ulike temaer gjennom helgen.

Regionleder Atle Haglund ledet deltagerne stødig gjennom helgen, med en god porsjon humor som la grunnlaget for en god stemning og fin atmosfære. Haglund arrangerte også en tilgjengelighetsrunde på Fagernes lørdag etter lunsj, for de av deltagerne som ønsker å være med på dette.

Denne helgen er det vårt likepersonsarbeid som har hovedfokus, og regionstyremedlem Vibecke Selliken som er likeperson gjennom Landsforeningen for Slagrammede (LFS) tok deltagerne med på en nyttig runde på hva dette arbeidet innebærer og representanter fra lokallagene våre bidro med å si litt om hva som gjøres av likepersonsarbeid i regi av lagene. På denne måten ble det en nyttig runde med erfaringsutveksling og gode råd og tips på hva som kan gjøres innenfor dette arbeidet fremover.

Det ble også tid til å informere om regionens arbeid, og Ambassadør i skoleverket (som du kan lese om et annet sted i bladet) ble viet mest tid. Det er regionstyremedlem Vibecke Selliken som for tiden leder dette arbeidet, og hun understreket behovet for flere ambassadører! Hun oppfordrer derfor alle som ønsker å bli ambassadør til å ta kontakt med henne eller regionkontoret.

Ekstern innleder i år var Oddvar Faltin fra Pasient- og brukerombudet i Oslo og Akershus som holdt et engasjerende innlegg om ombudets oppgaver, hva Pasient- og Brukerombudet i de ulike fylkene kan bistå oss med og hvilke rettigheter vi alle har i henhold til Pasient- og Brukerrettighetsloven.

Det var en fin gjeng med trivelige folk som hadde funnet veien til Merket i år også, regionstyret og regionkontorleder takker alle ansatte på Merket og alle medlemmene som kom og bidro til at dette ble en fantastisk helg i år også.

Det var stor oppmerksomhet rundt NHFs arrangementer på Arnøy

Arendalsuka 2019

- Aktiv på hjul i by`n

Tekst og foto: Anna-Lisbeth Mikalsen

Handikapforbundet var godt synlige under årets Arendalsuke som gikk av stabelen 12.-16. august. Dessverre er det slik at over 50 % av arrangementene som foregår denne uken er utilgjengelige for rullestolbrukere, og begrunnelsen for dette er ofte at arrangementene foregår på båter og dermed er de automatisk utilgjengelige. Derfor viste vi alle like godt hvordan det utilgjengelige kan gjøres tilgjengelig, ved å stille med vår egen «uu-båt», midt i «smørøyet». Arnøy er en båt hvor alle er velkommen ombord, og som handikapforbundet hadde leid inn for anledningen. Båten har ramper mellom akterdekk og fordekk og for å komme seg om bord. Den har HC-toalett og trapp med heis.

Arendalsuka var spekket med ulike arrangementer og også Arnøy var arena for en rekke politiske møter og debatter, hvor blant andre kultur- og likestillingsminister Trine Skei Grande og SV leder Audun Lysbakken deltok. Det beste med Arendalsuka er at man kommer tett på politikerne, og det blir anledning til en påvirkning man kanskje ikke får anledning til på andre arenaer.

Vår egen ungdomsorganisasjon var også svært synlige gjennom uken, både på grunn av den store banneret som var festet bak på Arnøy med budskapet «Hvis Erna var hemma», men også da tilgjengelighetsgeriljaen trillet rundt til ulike utilgjengelige arrangementer. Det er ikke lov å demonstrere under Arendalsuka, men det er effektfullt og bare stå stille i en rullestol ved en utilgjengelig inngang, sette opp «bukken» med tegning av en rullestol og teksten Ingen adgang. Alle med snev av empati, merker at dette ikke er greit.

Vårt eget prosjekt «Aktiv på hjul i by`n» ble også gjennomført under Arendalsuka. Prosjektet er finansiert av Ekstrastiftelsen og gikk ut på å ta i bruk sentrumsområder på en aktiv måte med rullestol. Fra regionen var det 10 svært fornøyde deltagere som deltok i prosjektet, fra alle våre tre fylker.

Vi takker Ekstrastiftelsen for støtten!

Likestillingsministeren på Speed-date med NHF på Arnøy

FAFO-båten hadde ingen adgang for rullestolbrukere

Prosjektet «Aktiv på hjul i by`n ble ledet av regionleder Haglund, her med en av deltagerne, leder i NHF Ringerike John Åge Corneliussen

Engasjerte NHFdamer

DRAMMEN

DRAMMEN FJERNVARME
www.df.no

Drammen Ortopediske Institutt a.s
Rosenkrantzg. 17, 3018 Drammen
Tlf. 32 83 04 15 www.doi.no

Drammens Tidende

Villa Wiig
Tlf: 32881040 • E-post: vegar@villawiig.no

Stærkeby Takst AS
- Din takstmann i Drammen
- Boligsalgsrapport, lånetakst & verditakst

DRAMMEN FOTHELSESENTER
Nedre Torggt. 9, Drammen
Telefon 32830682

FLÅ

TURUFJELL

GOL

Søm & Idestua
Brudesalong / Systue
Laila og Turid Waagø
Sentrumsveien 120, 3050 Gol
Tlf. 32074229 / 90823581

HURUM

T.F. MASKIN AS
GRAVING, TRANSPORT, DRENERING, SPRENGING OG LEVERING AV JORD OG BARK
95 87 44 99

Helle Og Jonsson AS
Navarhaugen 3, 3475 Sætre
Telefon: 917 29 735

KONGSBERG

Koberg MEKANISKE INDUSTRI

KONGSBERG KOMMUNE

LIER

LIER RØRSENTER AS

HV SERVICE AS
Vi utfører alt av snekker- og tømrerarbeid
Tlf.: 32 85 05 00
93 09 22 12
E-post: post@hvservice.no

W&H
Tlf. 32853380

RUDS BILGLASS

MODUM

Personer som ønsker å bli fritidskontakt og avlaster bes henvende seg til
Tun funksjonshemmede
Tlf. 32 78 93 00

BERGAN SMIE OG VERKSTED
3340 Åmot • Tlf. 32 78 41 09
Epost: info@bergansmie.no

KRØDEREN
LEDENDE INNEN ELEKTRO
Eikerveien 38 A, 3340 Åmot
Tlf. 32 14 70 50 • www.eke.no

NEDRE EIKER

Korsvoen Maling
Alt innen maling
Tlf. 940 03 385

NEDRE EIKER

KIWI mini pris
KJØPT KJAPT, KJØP TRYGT, KJØP BILLIG
Arbeidergata 17, 3050 Mjøndalen
Tlf. 32 87 75 04 - Åpningstider: 07-23 (21)

Five Elektro
Strandveien 35 A
3050 Mjøndalen
Tlf. 32 23 60 40

Bergs Cafe og Matbar AS
Solbergelva
Tlf.: 32 98 79 00

B-O Bakken Maling & Oppussing
Solvangen 7, 3057 Solbergelva
Tlf. 913 66 214

NORSK SIGNODE AS
Emballeringssystemer
Ryghgt. 4B, 3050 Mjøndalen
Tlf: 32 23 18 80
Fax: 32 23 18 81

Elektriker Øst as
-Ladestasjon El-bil -Sjekk av el-anlegg
-Boliginstallasjoner -Design/planlegging
-Næringsinstallasjoner -Tele/data/TV/spredenett
-Internkontroll -Rehabilitering
Gamle Riksvei 49C, 3057 Solbergelva
Tlf. 900 54 965 E-mail: post@elektrikerost.no
www.elektrikerost.no

Eiker Tak og Blikk
Tlf. 45 48 57 11

Mur og Pipeservice as
Mur og Pipeservice AS
- for bedre service!
www.stians-pipeservice.no
Tlf.: 90 86 06 67

Jh
Vaktmestertjenester
Jon Bjarne Hammerborg
hammerborg.jon@gmail.com
Tlf: 908 66 106

NORE OG UVDAL

ditt apotek Rødberg
Sentrum 50, 3630 Rødberg
Tlf. 31 00 46 10

- aktuelt

Alle skoler ER tilrettelagt

Tekst og foto: Atle Haglund

Nei de er ikke det! Vi hadde en befaring i våres hvor vi fikk erfare dette. På det generelle plan var jeg hundre prosent sikker på at det var trappefritt i de Norske skolene i 2019.

Anne Johnsen, Randi Soltvet og undertegnede var og kikket på Tangen skole i Svelvik hvor jeg virkelig ble overrasket, da jeg ikke kom inn på SFO og heller ikke inn i gymsalen. Det var satt opp en rampe bak gymsalen, men denne var både for bratt og det var en rampe med hønsetrinn som det heter. Det vil si at det er spikret på lister så folk som skal dytte noen opp ikke skal skli, noe som gjør at det ikke går an å trille med rullestolhjul på denne. Inn til SFO var det noen trappetrinn. De hadde en rampe de kunne legge fram, men den var hjemmesnekra og helt ubrukelig. Den var faktisk livsfarlig.

Det eneste som var positivt denne dagen, bortsett fra pent varmt Svelvikvær, var det forholdsvis nye hovedbygget som hadde alt som skulle til for at man kan være selvstendig. Hadde det vært montert elektriske døråpnere hadde de fått høyeste skår på dette bygget.

Likevel så "havna jeg i heisen" på denne befaringen, i dette bygget som hadde to etasjer.

Skolen hadde to bygg hvor det ene var langt fra innafor. Skoleområdet ligger på en tomt som er tildeles skrått, noe som også gir utfordringer uten at det er noen unnskyldning for å ikke engang ha en HC-parkeringsplass.

Høyenhall rehabiliteringssenter

Rehabilitering som nabo

Tekst og foto: Atle Haglund

Etter min egen ulykke i 73', var det full fart fra alle hold når det gjaldt engasjement rundt rehabilitering. Etter at Sunnaas sykehus iherdig hadde forsøkt å få meg opp på proteser og startet all slags styrketrening, måtte dette fortsette når jeg kom hjem igjen. Da var det ettermiddagstrening som skulle til, med lek & moro i svømmebasseng som skulle til. Fast hver mandag ettermiddag, ga Høyenhall helse og rehabilitering meg muligheten til å trene i basseng, noe som er bra for å stimulere alle muskler i kroppen.

Høyenhall har fortsatt livets rett og henter inn pasienter på oppfølging etter sykehusopphold og innehar fortsatt det samme bassenget fra den gang jeg hadde opptrening der. Høyenhall er et godt bo- og rehabiliteringssted for mange typer brukere inkludert de med store bistandsbehov.

På Høyenhall er det gode fasiliteter og mye spesielt utstyr for opptrening, et aktivitetsrom og godt tilpasset treningskjøkken. De har lang erfaring innen traumatiske hode- og hjerneskader og andre nevrotiske lidelser. På feltet ortopedi, reumatologi og sammensatte diagnoser har de god erfaring.

Som nabo må jeg også skryte av de naturskjønne områdene ved Tyrifjorden, som Høyenhall ligger ved, 50 km vestover fra Oslo og nær Hønefoss.

For å se mer om stedet, kan dere gå inn på www.hoyenhall.no

Cathrine Bergan og treneren Dan Lundesgaard

Norges eneste parafekter Cathrine Bergan

- klar for turnering i Estland

Norges enste Parafekter Cathrine Bergan jublet da hun på trening i dag fikk beskjed fra Norges Fekteforbund om at turneringen i Estland er i boks. Nå søker hun støtte og sponsorer.

- Dette var en fantastisk nyhet å få og jeg gleder meg vilt, sier Cathrine som får med seg treneren fra Drammen Fekteklubb Dan Lundesgaard.

Turneringen foregår Narva som er den tredje største byen i på grensen mot Russland. Dette er en lavterskelturning og de reiser bort for å lære og turneringen blir en fin erfaring på veien. Som eneste parafekter i landet håper hun at flere kan bli inspirert og prøve seg på fektesporten.

Cathrine har MS og har brukt rullestol i et par år. Hun var og er en aktiv dame som tidligere har spilt både fotball og handball. Cathrine hater å sitte inne og har nå gjennom fektingen fått idrettsgleden tilbake. Hun er også med i styret i Norges Handikapforbunds ungdom i NHF Oslofjord Vest.

Cathrine må ha med seg en assistent, og reise og opphold for assistenten må hun betale selv. Hun har BPA gjennom Drammen kommune og de betaler ikke reise og opphold på utenlandsturer for assistentene.

- Nå håper dette løser seg og at jeg også får meg eget utstyr med kårde, jakke og maske, så er jeg klar for turneringen sier hun og legger til at hun trener foran speilet hjemme.

Utstyret hun snakker om kommer på ca. 4000.- kroner. Så om noen kunne tenke seg å sponse, så ta kontakt med Cathrine.

Drammen fekteklubb er en ung klubb, den ble stiftet i 2018. Primus motor og engasjert trener er Dan Lundesgaard som kan skilte med medaljer i både NM og nordiske mesterskap. Dan som er daglig leder i klubben, er opptatt av at funksjonshemmede skal få øyne opp for fektesporten. Det var en trafikkulykke som 20-åring som fikk han inn i fektesporten.

- Jeg brukte fekting som opptrening etter den alvorlige nakkeskaden og det har gitt meg veldig mye. Nå ønsker jeg at andre også skal få glede av sporten som gir selvtillit og mestringsfølelse, sier han.

Drammen fekteklubb er en inkluderende klubb, og på treningen denne tirsdagen var det både erfarne og nybegynnere i aktivitet.

Vi ønsker Cathrine med flagget på brystet og Dan lykke til I Estland.

- Følg Drammen fekteklubb på Facebook
- Norges Fekteforbund www.fekting.no

Årets råtass Cathrine Bergan

- seiersrunde med Anders Grøndal på Mountain Rally Rullestol

Av Jan Arne Dammen

Mountain Rally Rullestol ble i år arrangert for tredje året på rad ved Haglebu Fjellstue. I år var det Morten Djupvik fra Stiftelsen VI som holdt åpningstalen. Målet med Mountain Rally Rullestol er å inspirere til naturopplevelser og la deltagerne i praksis får prøve å seg å komme seg ut i terrenget, men riktige hjelpemidler, her bidrar flere leverandører.

Mats Bjerknes som er den enste i verden som kjører bilcross med joystick, holdt et inspirerende foredrag om veien til bilcrossporten. Han hadde med seg sin spesialbygde Nissan 350Z med 280 hk. En bil som faren hans har bygd og som imponerte alle, ikke minst Morten Djupvik.

- Stiftelsen VI jobber for å gi funksjonshemmede like muligheter til et fullverdig liv. VI skal bidra til at flere funksjonshemmede opplever høyere livskvalitet, forbedret helse, økt mestringstro og mer sosial kontakt, sa Morten Djupvik.

Først ut for å teste løypa var rallykjøreren Anders Grøndal som syntes løypa var krevende for rullestoler. Desto mer imponert ble han av alle kjørerne som gav gass og kjørte det remmer og tøy kunne holde. Det ble kjørt på idealtid i tillegg ble det kåret noen vinnere i forskjellige klasser. Premien er å få være med en runde i rallybilen til Anders.

- Mountain Rally Rullestol er et fantastisk arrangement som jeg liker å være med på. Det å stå i start- og målområdet å se spenningen og sitringen, for så å se den enorme gleden når de kommer i mål etter å ha mestret løypa, det er så moro. Det gir meg mye og da er det en glede å kunne bidra med det jeg kan, sier han og starter opp bilen for å gi vinnerne i de forskjellige klassene ett minne for livet.

Vinneren av «Årets råtass» ble Cathrine Bergan fra Drammen, som virkelig gav full gass.

- Jeg har virkelig hatt en drømmedag med mye fart og spenning. Det var helt rått å være med på og artig å få prøve ut andre rullestoler enn den jeg har til vanlig. Kan ikke huske sist jeg har vært så gira og det å få sitte på Anders Grøndal gav ett enormt adrenalinkikk. Jeg synes det er veldig sporty at han stiller opp her, det gir iallfall meg en glede og motivasjon, sier Cathrine Bergan som gleder seg til neste år.

Og når adrenalin-nivået hadde senket seg så var det konsert med artisten Lars Erik Blokkhus, som en fin avslutning på dagen.

ANDEBU

Vidaråsen Landsby
ET CAMPHILL-FELLESKAP, 3158 ANDEBU

Kontortid: 9-13
Tlf. 33 44 41 00 Fax. 33 44 41 01
office@vidaraasen.no • www.vidaraasen.no

HOMESTRAND

godt og hjemmelaget

Klavenes Gård & Gartneri AS
Bruserudveien 165
3083 Holmestrand
Tlf. 33 06 11 90

HORTEN

HIP
HORTEN INDUSTRIPARK AS

RE

Vestfold Avløpsrensing
Tlf: 957 23 334
oledovik@hotmail.com
www.biovac.no

SVELVIK

Bokerøya
3060 Svelvik
91 38 37 67
33 77 37 31
post@marineperfomance.no

Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

LARVIK

Vimax
Vedlikeholdsfrie sprosser
Granveien 8, 3268 Larvik
Tlf. 915 11 530

KANDA®

LARVIK GRANITE AS
Storgata 128
3262 Larvik
Tlf. 33 13 82 00
www.larvik-granite.no

iVekst

HAFA
ELEKTRO • AS
Ring 33 13 38 88

SANDE

TØMRERMESTER
BJØRN MARTIN BAMRUD A/S
Bergsgt 18, 3074 Sande i Vestfold,
Tlf. 90782943 • bjmbamr@online.no

NEFAB
Packaging Norway AS
Lersbrygga 16, 3070 Sande i Vestfold
Tlf. 33 78 58 50 • www.nefab.no

SANDEFJORD

MALER FIRMA
BJØRVIK & HAUGEN AS
Nordre Kullerød 17C, 3241 Sandefjord
mesterfarge Tlf. 33 47 91 10

master regnskap as
Tlf. 33 48 03 20
Nygårdsveien 84
3221 Sandefjord
www.masterregnskap.no

Rasmussen & Skjelbred a.s
Stolt medlem av MESTERHUS – det blir som avtalt
tlf. 90 99 64 32

TØNSBERG

MURMESTER
DAG ARNE NILSEN AS
Tel: 33 36 91 69 - www.dagarnenilsen.no

ALEKTUM
Tlf. 815 22 130
www.alektum.no

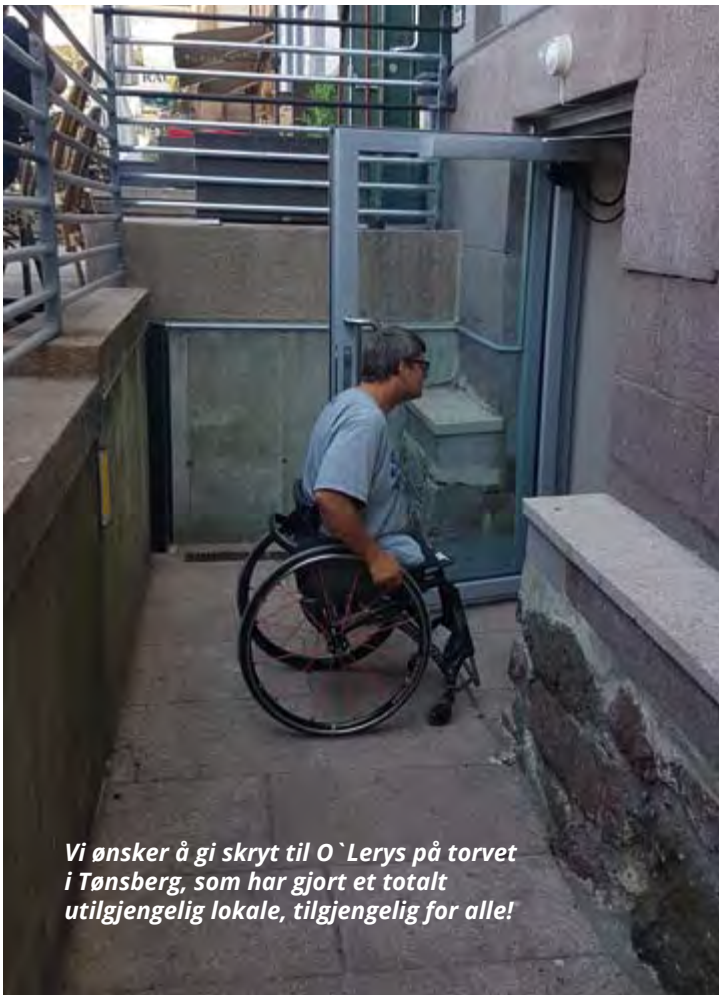
Aut. El. installatør
Bettum Elektro as
Bjellandveien 14, 3172 Vear
Tlf. 33 36 51 30

Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

En rampe til ingenting

Bilde over:
Trinnfri adgang og elektriske døråpnere er perfekt for alle

Bilde under:
Åse Jakobsen, regionleder Haglund og regionstyremedlem Franck Larsen har sjekket tilgjengeligheten i sommer.



Vi ønsker å gi skryt til O`Lerys på torvet i Tønsberg, som har gjort et totalt utilgjengelig lokale, tilgjengelig for alle!

NHF (Norges Handikapforbund) Oslofjord vest har et tilgjengelighetsutvalg som reiser rundt i våre 3 fylker for å undersøke hvordan tilgjengeligheten er for rullestolbrukere. Noen ganger gjøres dette ut fra tips og ønsker vi får inn til kontoret, andre ganger ved at vi uvilkårlig plukker ut en plass eller sted som vi undersøker nærmere.

Vi sjekker tilgjengeligheten i sentrumsområder

– 10 år etter Diskriminerings- og Tilgjengelighetsloven trådte i kraft

Tekst og Foto: Anna-Lisbeth Mikalsen

I år er det 10 år siden vi fikk Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven. Denne loven forbyr diskriminering av funksjonshemmede. I praksis betyr det at steder som er rettet mot allmenheten skal være tilgjengelig for alle, og at der man møter trapper, et eller flere trinn er å anse som diskriminering av personer med nedsatt bevegelsesevne. Vi synes nå at det har gått lang nok tid siden loven kom, og at kommuner, butikkeiere og andre drivere av sentrumsfunksjoner, nå har hatt tilstrekkelig tid på seg til å få lokalene tilgjengelig. I praksis er det dessverre ikke slik. Noe forsidebildet i dette nummeret av Grenseløst illustrerer. Bildet er for øvrig tatt ved inngangen til frivillighetssentralen i Nedre Eiker kommune.

Gjennom sommeren har vårt eget Tilgjengelighetsutvalg med regionleder Atle Haglund i spissen vært svært aktivt. Det har blant annet vært sentrumsbefaringer i Hoksund, Mjøndalen, Horten og Tønsberg. Hensikten med sentrumsbefaringene er å synliggjøre utilgjengelighet for rullestolbrukere og å bidra til at flere steder blir tilgjengelige for alle. Vårt utgangspunkt er ikke at noen med viten og vilje ønsker å stenge folk ute fra sentrumsfunksjonene, men at utestengingene skjer fordi at man ikke vet bedre. De aller fleste vi er i kontakt med under befaringene, er takknemlige for at vi kommer å synliggjør feil og mangler, og at vi gir gode tips til hvordan utilgjengelige steder kan bli tilgjengelige.

Om noen skulle være i tvil: Det vi undersøker ved befaringene, er trinnfri adkomst eller rampe der det er trapper til butikker, cafeer og andre sentrumsfunksjoner. Om vi kommer inn i bygningen sjekker vi også om innsiden er tilgjengelig og om stedet har heis (der det er flere etasjer) og HC toalett.

Ved mange steder et det gjort mye, men det gjenstår også en del noen steder. Det er dessverre altfor mange steder som har kun et trinn som gjør bygningen utilgjengelige for rullestolbrukere, dette kan enkelt og rimelig gjøres tilgjengelig, ved å lage små ramper. Her følger noen bilder fra sommerens befaringer.

Stiftelsen VI - ingen skal føle utenforskap

Det var Morten Aa Djupvik fra Stiftelsen VI som holdt åpningstalen på Mountain Rally Rullestol på Haglebu. I sin åpningstale hilste Morten fra Ole Einar Bjørndalen som vil være med ved en senere anledning. Han gav Mona Olsen og den jobben resten av arrangørstaben legger ned på Haglebu gode ord og var sikker på at dette betyr veldig mye for veldig mange.

- Jeg blir rørt når jeg ser hva som er lagt ned av arbeid for at alle skal få like muligheter. Nå har jeg sett og hørt historien til Mats Bjerknes som kjører bilcross med joystick, det er både rørende og imponerende. Faren som har mekket og skrudd, det er rett og lett imponerende, sa Morten Djupvik.

Mats Bjerknes som er den, enste i verden som kjører bilcross med joystick. Bilen, den spesialbygde Nissan 350Z med 280 hk imponerte alle.

- Stiftelsen VI kom i stand etter initiativ fra Kjell Inge Røkke og Aker. Stiftelsen VI jobber for å gi funksjonshemmede like muligheter til et fullverdig liv, og ingen skal føle utenforskap. Vi ønsker å inkludere alla og gi alle like muligheter. Vi vet at mange med funksjonshemninger føler utenforskap og det ønsker Stiftelsen Vi å gjøre noe med da vi tror at deltagelse og mestring er viktig for alle, sa han.

Han takket fra Stiftelsen VI arrangørene, sponsorene, leverandører og samarbeidspartnerne som bidrar til dette flotte og meningsfulle arrangementet. Til slutt ønsket han alle en fin dag og lovte å ta dette med seg inn i Stiftelsen VI for om mulig bli med ved neste anledning.

Kunne slippe å strikke bamse

- kjører bilcross med tommelen

Av Jan Arne Dammen

Mats Bjerknes fra Flå i Hallingdal, har alltid hatt en drøm om å kjøre bilcross som de andre i familien. Under Mountain Rally Rullestol på Haglebu holdt han et humoristisk og flott foredrag om guttedrømmen som ble til virkelighet. Nå er han den eneste i verden som kjører bilcross med joystick som i et dataspill, men på bane. Noe som imponerte bl.a. den tidligere landslagssjefen Morten Djupvik, nå ansatt i Stiftelsen VI.

Julaften og gode venner

Mats ble født med en muskelsykdom som gjør at musklene i kroppen svinner og siden han var syv år har han brukt rullestol. Uten kraft i bena og med nedsatt styrke i armene trodde han bilcrossdrømmen aldri ville la seg oppfylle. Men takket være gode venner, en nevenyttig far og mange ildsjeler som har stått på så kunne han rulle ut på bilcrossbanen i sin BMW 325 i 2006.

- Julaften og 17.mai blekner mot den dagen bilcrosskarrieren startet. Nå er bilcross en merkelig sport, for her kan man kjøpe konkurrentens bil for 9000 kroner etter løpet, heldigvis er det gjort unntak for denne bilen, forteller Mats.4

Vis hva du kan

Mats fortale om hva Norges Handikapforbund jobber med, bl.a. tilgjengelighet, mot diskriminering og holdninger i samfunnet. Noe av det som er drivkraften til Mats er at om noen sier at dette får ikke han til, ja da går det en stor F i ham. Han forteller om en episode på skolen.

- En opplevelse fikk jeg på skolen på Flå da vi skulle strikke en bamse. Det er ikke det det kuleste jeg veit, men jeg kunne sikkert greie å strikke bamse. Men så kommer læreren bort til meg og sier at jeg skulle slippe å strikke bamse. Jeg spør hvorfor og læreren svarte at det får du ikke til uansett, hun mente det. Jeg ble forbannet og jeg skal love dere at jeg strikka bamse! Det er det det handler om, vis hva du kan. Det går ikke an å sitte i rullestol å være negativ. Da faller ingenting din vei. Men med en positiv innstilling kommer mye av seg selv, sa Mats Bjerknes til stor applaus.

Syvende far i huset

Dette er den fjerde bilen han har, og faren Per har bygget om alle. I bilcrossmiljøet blir Per kalt «Den syvende far i huset», fordi han alltid stiller opp for å hjelpe og gi gode råd og tips. I 2017 ble Per hyllet og kåret til «Flås Superbygding» da NRK Sommertoget gjorde sitt stopp på stasjonen.

Mats kan vise til mange gode resultater som 2.plassen i BC Junior i 2008. Historiene er mange og som får latteren til å runge. Som da han fortalte om sikkerhetsrutinene i bilen foran et løp.

- En gang hadde vi glemt nakkestøtten. Da ble jeg ble teipet fast med gaffateip i hender og føtter og rundt hue i tillegg til 6-punkts sele, så var det eneste jeg kunne lea på var høyre handa og øya. Det gikk fint det, sa han.

Japanimportert

Det går hardt for seg og i et løp ble han kjørt rett i sia og bilen måtte vrakes, men det gikk heldigvis bra med Mats. De fikk bygget om en Volvo 940, men det er ingen racerbil og funka dårlig. Deretter var det en Renault som stod for tur, med den ble det finale på Roppemoen. Nå har han en selv importert en Nissan 350Z fra Japan med 280 hk.

- Den styrer jeg gass og brems kun med tommelen, nå er ikke det noen fordel, men det går fint, sier Mats og får applaus.

Landsfinalen

I 2016 ble han invitert til å kjøre Landsfinalen av Espen Kerim (NMK Konsmo) som hadde sikret seg en gullbillett. Denne gav han til Mats som han mente fortjente den, fordi Mats ser utfordringer i stedet for problemer.

- Det var karrierens høydepunkt for meg og utrolig morsom med flere tusen tilskuere på plass, selv om resultat ikke ble i toppsjiktet. Men jeg kom ikke sist, ler han.

Kort karriere som kartleser

Han fortalte også om at han kjøpt rallybil til lillebroren sin og at tanken var at han skulle være kartleser. Etter noen løp slo han det fra seg til glede for bilssportsforbundet, som synes det ikke var noe særlig om gutta lå med hjula i været langt inne skauen. Nå er han teamsjef i Mats Racing team og speaker på billøp, i tillegg til at han studerer film på Westerdals i Oslo.

Takker familien

- Jeg hadde aldri greid dette uten familien min som har stått på hele tida. Pappa har ofret fryktelig mye jobb og mye tid og farta land og strand rundt for at jeg kunne kjøre bilcross. Det har bokstavelig vært blod, svette og tårer og det er ikke tull. Men det har vært vert det, for det å kunne konkurrere på lik linje med andre har gitt meg utrolig mye, fortalte han.

Betrakninger

Sommeridyll fra et litt annet perspektiv

«Sommer er den beste årstiden» sier du, «hm» sier jeg. «Sommeren er helt fantastisk, det er bare å slenge på seg en kort kjole og slippers og å gå opp på svaberget og legge seg rett ned eller hoppe opp i båten og dure utover og å finne et svaberg og dovne helt til sola går ned. Er ikke det en drømme sommer?» Sier du med glitrene øyne. Jeg blir stille og tankefull kjenner på en liten følelse av misunnelse. Nei, jeg liker ikke å være misunnelig på deg, men likevel… tenker jeg.

«Vil du bli med på båttur, vi hjelper deg» sier du. Jeg har lyst til å svare ja, kjenne vinden i håret og de varme svabergene under føttene mine, men jeg vet at det ikke blir så idyllisk likevel. Jeg tenker og vet hvordan det vil utarte seg. Du vil leite lenge for å finne et en brygge, et sted jeg kan komme opp i båten, og jeg vet dessverre at det ikke er mange brygger som er universell utformet i Norge i dag. Så jeg må ha hjelp fra jeg går opp på brygga, til vi er i båten og til jeg er plassert i en stol på et svaberg. Jeg må ha sokker og joggesko og en stor redningsvest for å forsikre meg at jeg har godt feste og er trygg, hvis jeg skulle falle uti. Jeg er svett og klam og synes det allerede er ubehagelig å måtte få hjelp. Du danser imot meg i lette sko og fryder deg over varmen. Du sier «Dette blir en herlig dag! Jeg har tatt med engangsgrill og en venninne til, så nå er vi to som kan bistå deg, og vi har hele dagen» sier du. Jeg smiler og sier «Så snilt, jeg gleder meg». Men i hodet mitt raser tankene, jeg må jo drikke i denne varmen men hvordan skal jeg få tisse, jeg kan ikke bare hoppe ut i vannet fra et svaberg. Det er sikkert ikke en strand der, du vil heller ikke forstå mitt drikke og tisseproblem. Du kan jo bare helle innpå øl etter øl og tisse bak en busk eller hoppe i vannet, så det er ikke noe problem sier du. For deg ja, tenker jeg.

I båten klamrer jeg meg fast. Hvis det kommer en bølge til, får jeg nok engang spasmer og blir redd for å dette uti, da kommer jeg meg ikke opp igjen, så jeg lar tanken sveve forbi. Jeg ser på deg, du er så avslappet i forhold til min stive anspente kropp. «Er det ikke deilig» sier du? Jeg nikker, smiler og ser på det glitrende vannet og båter som suser forbi med glade mennesker og tenker; for en idyll for dem. Men Hvorfor gjør jeg dette? Hvorfor utsetter jeg meg for å sitte her når jeg føler meg ubekvem og svak, et lett bytte for det jævla idylliske havet? Jeg gjør det for å føle meg normal, for å føle at jeg også kan bli med på båttur og for at det ikke er noen stor sak. Men hvem lurer jeg? Meg selv eller de?

Du snakker om at du skal reise på togtur rundt for å se Norge. Hoppe på og av tog etter som det passer og kanskje dere må ta ferge innimellom, og bo på ulike hytter. «Vi tar det som det kommer» sier du, med glødene øyne. Jeg tenker og ser for meg et ubeskrivelig scenariet hvis jeg skulle ta permoen på togtur rundt å se Norge! jeg rister på hodet å tenker jeg er heldig nok hvis jeg kommer til Oslo uten togproblemer. Lurer på hvor mange hytter som er universell utformet i Norge? Jeg tar en liten sluk og tenker hvorfor skal det være slike forskjeller?

Vel i land hjemme på ettermiddagen. Sliten, tissetrengt, solbrent, svett og trykk i hodet etter og ha drukket alt for lite. Du smiler og du er kjempe fornøyd med at vi fant et sted der dere fikk meg opp, og der ble jeg sittende i hele dag. Heldigvis kom det skyer, så jeg fikk en pause fra den steikende sola. Jeg har ikke tall på hvor mange ganger du kunne hopp ut i vannet og hvor mye du kunne drikke.

Du ser på meg og sier «Skal vi gå på stranda i morgen?» Jeg ser på deg, og for første gang i hele dag får du et ekte smil. «Hvilken strand vil du gå på?» sier du. «I morgen er det min tur til å bade og drikke og da har vi kun 3 muligheter» sier jeg. «Å» sier du. «Ja, det er kun 3 strender som er utformet med baderampe og toalett» sier jeg, og jeg tenker at du har så uendelig mange muligheter om sommeren! Det er ikke rart du synes sommeren er fantastisk, idyllisk og den beste årstiden.

Jeg kunne hatt de samme mulighetene jeg også, dersom samfunnet hadde vært universell utformet. Alle kunne hatt de samme mulighetene om likestillingen hadde vært i sentrum.

Jeg er glad i sommeren, for all del, men om den er min beste årstid der er jeg i tvil…

- Birgitte

Foto:colourbox.com

Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

MEDLEMSBREV NHF Søndre Vestfold

Nesten like fort som sommeren kom så var den over igjen, men selv om det har vært sommer så har det for flere av oss ikke betydd fri. I sommer har det vært en ganske så hektisk jobbing på flere plan. Det er i grunnen ganske så mye som har skjedd. Før sommeren startet, var vi så heldige å få være medarrangør på en sommeravslutning for ungdom med funksjonsnedsettelser fra fylket vårt. Vi valgte å prioritere denne avslutningen for disse fantastiske ungdommene, nettopp fordi at de ofte er en veldig glemt gruppe, og vi er så heldige å ha flere ungdommer som medlemmer.

Sommeravslutningen var et samarbeid på tvers av organisasjoner, noe som også er et ledd i den nye strategien til NHF, den ble en suksess, og de storkosa seg, noe som vi synes er flott og det gir en kjempegod giv til videre jobbing. Alene blir vi små, men sammen blir vi både sterke og synlige.

Hva har vi så ellers drevet med? I Juni var det Landsmøte i NHF med valg av ny forbundsleder og nytt sentralstyre. Et nytt slagord er på plass, det er «Vår tid er nå». Ellers har tiden gått til planlegging av mestringsturene i oktober, planlegging av annen aktivitet, medlemskontakt, likepersonsamtaler, skriving av leserbrev, brev til kommune og befaringer. Det er mye av arbeidet som gjøres i et styre som kanskje ikke er så synlige for medlemmene, men det er allikevel ting som tar tid og som må gjøres.

Som alle andre steder handler ting ofte om ressurser, slik er det for oss også, det er søknad om midler, hvor vi kan søke og hva vi kan søke på. Vi har en stor andel av våre medlemmer som ikke har epost og istedenfor å sende ut medlemsbrev utenom når vi sender invitasjoner til arrangement (som nå) så kommer vi til å velge å heller sette det i Grenseløst, dette sparer både ressurser, miljø og sist og ikke minst midler. Så om dere lurer på hvorfor det ikke kommer medlemsbrev, så vil det altså kun komme medlemsbrev i forbindelse med utsending av invitasjoner.

Nå står snart valget for døren. Vi vil oppfordre alle våre medlemmer til å bruke sin stemmerett for den måten å kunne påvirke egen hverdag. I forbindelse med valg skal det også opprettes nye kommunale/ fylkeskommunale råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne, lurer du på noe vedr å bli representant til et slikt råd så ta kontakt med Anna-Lisbeth på regionskontoret, hun har mail anna-lisbeth@nhf.no

Vårt motto er:
ikke stem inn de som stenger andre ute!

Hilsen
Styret i Norges Handikapforbund Søndre Vestfold.

«Ridderdagene på Storedal» tenner en gnist

Av Jan Arne Dammen Foto: Helle Wårås og Knut-André Haugen

Ridderdagene 2019 går inn i historien som det beste arrangementet på Storedal Kultursenter siden oppstarten for 7 år siden. Som Fylkesordfører Ole Haabeth konstatert i sin åpningstale; «Ridderdagene på Storedal» er kommet for å bli.

Ridderdagene på Storedal er mer enn sykling og seiling og kan skilte med mange forskjellige aktiviteter. Noe som er veldig populært er malerkurset som kunstmaler Helle Wårås holder. Hun stiller opp år etter år og mange flotte veggmalerier er blitt til her.

- Vikingaften på ankomstdagen fredag var et eventyr – med fakkeltog, mystisk stemning, korsang og staute vikinger i det vakre amfiteater på Storedal. På lørdag kom solen med varmen, og det vedvarte hele helgen. På alle de 20 aktivitetene våre var det ivrige engasjerte deltagere med deres familier og venner. Erling Stordahls Minneritt fikk en prikkfri gjennomføring med over 150 mennesker som gjennomførte på alle mulige fremkomstmidler, alle på hjul - om det var sykkel, rullestol, håndsykkel, tandem, trehjulssykler og til og med piggekjelke, forteller prosjektleder Diane S. Hanisch.

Vispen sjøsenter i Skjærviken var stedet på søndag. Her var det grilling og forskjellige vannaktiviteter som seiling og padling. Samtidig med dette gikk hundeløpet DogRun av stabelen.

- Vi er så heldige at vi disponerer to seilbåter av typen Sonar, som ble brukt av det norske laget i Paralympics i Sydney. Og som mannskap og instruktører stiller et erfarent og dyktig mannskap fra det aktive norske seilmiljøet opp. Som avslutning på en fin helg ble løpet DogRun arrangert, som er et sosialt løp for hund og eier, sier Diane S. Hanisch.

Tilbakemeldingene fra deltagerne har vært positive og mange og er noe som alle de frivillige setter pris på.

«Takk til «Team Ridderdagene» for nok et flott arrangement. Vi har fulgt dette i flere år og hører rosende (og fortjent) omtale fra «nye» gjester. Vi håper å kunne bidra til at det kan akkumulere seg en stadig større tilhengerskare for dette fantastiske lavterskel-arrangementet.»

«Jeg takker så mye for all den innsats dere gjør for at funksjonshemmede skal få en «gnist» til å møte hverdagen. Mine opplevelser under arrangementet vil nok henge lenge i mitt hjerte. Disse viste at det bor alltid noe stort i alle personer selv om «håndbagasjen var litt slitt» i andres øyne. Det er utrolig hvordan dere for tent «gnist» i alle….»

- Ridderdagene på Storedal arrangeres i 2020 fra 21. til 23.august, og da håper vi at vi kan møte nettopp DEG, avslutter en meget fornøyd prosjektleder som ikke kan få fullrost alle de frivillige som stiller opp.

A.L.F. Buskerud gikk til filmen!

Av Jan Arne Dammen

Vi ble i mars spurt av produsent Michelle Gustavsen Pedersen om vi kunne stille som statister i filmen «De gales dans» som ble spilt inn i Drammens Teater. Og det tok vi på strak arm og vi fikk en hyggelig og lærerik dag. Filmen handlet om en desperat ballettdanser som blir manipulert av sin trener, men hvor mye er hun villig til å ofre for å oppnå suksess?

Førstehjelpskurs

Foreningen gikk for noen år siden inn og kjøpte en hjertestarter som de har med på arrangementer. Kunnskapene og hjerte-lungeredning trenger å vedlikeholdes og de har et samarbeid med Nedre Eiker Røde Kors som kommer og holder kurs.

Kollen og festningen

Onsdag 22.mai var A.L.F. Buskerud sammen med NHF Vestfossen på Oslotur med omvisning på Akershus slott og besøk i Holmenkollen skimuseum. Vi fikk høre opprinnelsen til anlegget som middelalderborg fra slutten av 1200-tallet. Utviklingen fra borg til festning, dagliglivet gjennom tidene, høytidelige anledninger som kongebesøk og -hyllinger. Spennende var det å høre om de dramatiske beleiringer og tiden med fangehold. Og om Kronprinsens kruttårn der blant andre Ole Høiland, Pellegruppa og Quisling satt. Under krigen ble det også dødsdømte fanger satt her.

Skogstur

Onsdager har A.L.F. Buskerud faste kafétreff på Solbergsenteret. I august ble vi invitert på hyttetur til Willy Gustavsen, så da ble det skogstur med grilling og bålkaffe. Slike samlinger er gull vært og gir masse energi.

I september skal laget på en firedagers tur til Lillehammer og området rundt.

Informasjon fra Landsforeningen for Polioskadde
- Vi har lokallag i Vestfold, Buskerud og Telemark.

LFPS Vestfolds medlemsmøte

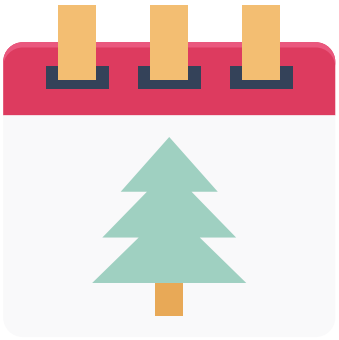
Minner om medlemsmøte for LFPS Vestfold torsdag 10. oktober kl. 17.00 på Torp hotell (tidligere Sandefjord Motor Hotel), Fokserød.

Det vil bli servert middag ved ankomst. Vi trenger påmelding så vi kan forberede hotellet på serveringen.

Klokken 18.00 får vi besøk av sykepleier Stine Bruun som vil holde et foredrag hun kaller «I balanse». Hun opplevde å bli akutt svimmel, en svimmelhet som det tok flere år å finne ut hva kom av. Hun vil fortelle om jakten på å bli svimmelfri og hvilke verktøy hun har god hjelp av i dag. Stine Bruun har kurs i noe som kalles Medisinsk Yoga, og hun vil demonstrere hvordan vi kan bearbeide muskelspenninger for å oppnå bedre fysisk og psykisk balanse.

Det blir utlodning, så fint hvis du kan ta med en liten gevinst.

Påmelding til Torunn innen 4. oktober enten på telefon 911 93 461 eller e-post toru-jac@online.no



Julemøte LFPS Vestfold

Vi inviterer medlemmene til julemøte torsdag 5. desember på Torp Hotell, Fokserød. Vi starter med servering av julemat kl. 17.00.

Vi håper å finne noen som kan underholde, men det er ikke i orden ennå.

Vil du være med på dette, må du melde deg på til Torunn, telefon 911 93 461 eller på e-post toru-jac@online.no innen 28. november.

Vi håper på godt frammøte.

LFPS.NO

LFPS BUSKERUD: 30-års jubileum 28.-30. juni 2019

LFPS Buskerud feiret jubileum på Sundvollen Hotell 28.-30. juni i flott sommervær hele helgen.

Vi var til sammen 21 personer, inklusive våre gode samarbeidspartnere/gjester fra LFPS Vestfold og LFPS Telemark. Takk for at dere ville dele dette med oss.

Fredag kveld fortalte vårt medlem, Anne Kari Moe, sagn og historier fra området omkring. Det var helt nye ting for de fleste av oss. Siden hun kommer fra stedet kunne hun mye om historien der. Likedan snakket hun om steder som noen kanskje fikk lyst til å besøke på lørdag, blant annet Hadeland Glassverk, Ask gård med historiske funn og en gammel kirke.

Lørdag morgen valgte noen å besøke noen av disse stedene. Vi hadde gitt beskjed til hotellet kvelden før hvem som ble borte til lunsj og disse fikk med seg en flott lunsjpakke. De fleste valgte å ta det rolig i nærheten av hotellet.

Festmiddagen var upåklagelig i likhet med resten av måltidene. God mat, flott dekket bord og god service hele tiden.

Vi takker Sundvollen Hotell ansatte fra starten på planlegging av jubileet og helt til siste stund for utmerket samarbeid.. Alle fikk godt tilrettelagte rom for overnattingene. Vi fikk være med å se på alle rommene på forhånd slik at vi kunne gi våre medlemmer det rommet som passet best for hver enkelt. En ganske unik opplevelse.

Tusen takk for fin og minnerik helg for både medlemmer, gjester og personale,

Styret i LFPS Buskerud ved Wera Fjeld

Medlemsmøte 25. september.
Viktig at du kommer!

Vi vil snakke om veien videre for laget. Påmelding til Anne Liste Bekkevold tlf. 480 96 818 innen 17. september.

Julemøte: 20. november.

Påmelding til Anne Liste Bekkevold tlf. 480 96 818 eller Wera Fjeld tlf. 415 18 848 innen 04. november.

LFPS.NO

Illustrasjonsfoto: colourbox.com

Konferanse på Torp Hotel, Fokserød, 10. mai 2019

Tema: Pust og pusteproblemer ved senskader av polio

Fra venstre: Leder Torunn Jacobsen i LFPS Vestfold, overlege Ove Fondenes og fysioterapeut Tiina Andersen.

Foredragsholdere fra Nasjonal Kompetansetjeneste for Hjemmerespiratorbehandling – NKH, Haukeland universitetssjukehus:

- Overlege Ove Fondenes
- Spesialsykepleier Sølvi Margrethe Flaten
- Spesialfysioterapeut Tiina Andersen

Det var i alt 35 medlemmer fra LFPS Buskerud, Telemark og Vestfold som møttes til et innholdsrikt foredrag om pusteproblematikk på Torp Hotel den 10. mai. Det kom også et medlem helt fra Aust-Agder for å få dypere innsikt i et interessant tema. Respirasjonssvikt er en viktig årsak til sykelighet og død hos en rekke pasienter med nevromuskulære sykdommer – deriblant hos dem med senskader etter polio.

Overlege Ove Fondenes innledet med å forklare årsakene til pustesvikt, hvilke alvorlige sykdommer det kan føre til, og hvor viktig det er med tidlig diagnostisering og behandling.

Pustesvikt

Det er mange årsaker til pustesvikt – astma, kols, lungebetennelse, punktert eller «stiv» lunge, skade/sykdom i ryggmarg, hjerne og svak muskulatur.

En skjevhet i ryggen kan for eksempel føre til nedsatt «belgfunksjon» og underventilering = pustesvikt. Når muskelen i mellomgulvet ikke fungerer som den skal, oppstår en ubalanse mellom oksygen vi puster inn og kulldioksid vi puster ut. Kroppen klarer ikke å kvitte seg med riktig mengde kulldioksid, og denne belastningen i blodbanene kan føre til morgenhodepine, dagstretthet, søvnproblemer og nedsatt hukommelse/konsentrasjon. Det medfører også tungpust stående og i ryggleie, samt slapphet, nedsatt appetitt, hyppige luftveisinfeksjoner og vektendring.

Ustabile øvre luftveier og kollaps i øvre luftveier gir pustesvikt/søvnapné, stadige oppvåkninger om natten og dårlig søvnkvalitet. Dette går ut over livskvaliteten i høy grad.

Pustemaskiner

For mange med senskader etter polio kan det være påkrevd med pustehjelp. Pustemaskiner gir enten et variabelt overtrykk (BiPAP) eller konstant overtrykk (CPAP) i luftveiene. Maskinen gir bedre søvn og livskvalitet ved at innhold av oksygen og kulldioksid normaliseres i blodet. Det omstiller pustesenterets aktivitetsnivå og gir hvile for pustemuskulaturen. Det øker lungenes evne til å utvide seg og gir mindre belastning på hjertet, mer overskudd og et lengre liv.

Spesialsykepleier Sølvi Margrethe Flaten fortsatte foredraget med spesifisert informasjon om de forskjellige maskene, og hun viste fram varianter av BiPAP og CPAP.

Maskebehandling (Non Invasiv)
Masketilpasning er viktig for vellykket gjennomføring av behandling av CPAP, BiPAP eller hjemmerespirator. Masker finnes i mange størrelser/fasonger. De fleste bruker nesemaske, neseproppmaske, nese-/munnmaske (Fullface) eller munnstykke (på dagtid).

De fleste maskene er laget av silikon/gel, de må sitte godt og tilpasses nøyaktig til hver enkelt person. Masken skal ikke gnage, stramme eller være ubehagelig på. Hvis masken for eksempel har nattlig luftlekkasje, kan det føre til tørrhet i nese, munn og øyne. Noen personer kan ha behov for fukter til pustemaskinen. En lekkasje kan føre til at man puster i utakt med maskinen, dermed fungerer ikke maskinen som den skal. Vær oppmerksom på at masken kan forskyve seg litt om natten og gi lekkasje. Ved problemer må du ta kontakt med den som hjelper deg med tilpasningene. En justering kan være nødvendig, eventuelt å prøve en annen maske.

Renhold
Det er ytterst viktig med daglig renhold av masken, og den må være tørr når den settes på. Den må renses for hudceller og fett fra ansiktet. Manglende renhold gjør masken stiv og ubehagelig å bruke. Ansiktet må også være rengjort før du tar på deg masken. Følg bruksanvisningen for renhold nøye. Holdbarhet: 6–12 mnd. ved normalt vedlikehold.
Det finnes pasienter som er avhengig av pustehjelp døgnet rundt, og da kan det være behov for trakeostomi (hull i pusterøret = invasiv behandling) og respirator.

Sølvi Margrethe Flaten informerte også om nettkurset pust, som er et kurs om bruk av langtids mekanisk ventilasjon (LTMV). Målgruppe for kurset er brukere, assistenter, familie og helsepersonell i kommune- og spesialisthelsetjenesten som har liten erfaring med brukere med pustemaskin. http://pust.helsekompetanse.no/nb.

Spesialfysioterapeut Tiina Andersen, spesialist i slimmobilisering ved nevromuskulære sykdommer, forklarte hvordan svekket evne til å hoste opp slim kan være et alvorlig problem for personer med nevromuskulære sykdommer.

Slimmobilisering
Selv om en med polio ikke har en lungesykdom som ofte forbindes med slimproblemer, kan lammelser i pustemuskulatur, smerter, overfladisk pust, feilstillinger og kontrakturer i ledd, og fatique føre til dårlig hostekraft og vansker med å få opp slim fra lungene. Dersom slim hoper seg opp og blokkerer for luften i lungene, er det også vanskelig for pustemaskinen å ventilere, dvs. å levere luften til lungeblærene, der hvor gassutvekslingen skjer. Dette kan over tid føre til sammenklapping av lungeblærer, slimstagnasjon, tap av elastisitet og stivhet i lungene. Slim er ikke minst grobunn for infeksjoner, og man kan få lungebetennelse. Det å hoste opp slim, er kroppens naturlige forsvar og beskyttelse. Hostekraft kan enkelt måles med å hoste inn i en luftstrømsmåler.

Det finnes heldigvis tiltak for bedre slimmobilisering: bevegelse og fysisk aktivitet, god væskebalanse, stillingsendringer, inhalasjon av saltvann eller medisiner, CPAP eller BiPAP, PEP-fløyte, manuell hostestøtte etter såkalt «Air stacking» eller «froskepusting», eller hostemaskin. Behandling med hostemaskin (Cough Assist) innebærer at en maskin koblet til munnstykke/maske hjelper til å gi en dyp innpust, raskt etterfulgt av en assistert utpust. Dette er ment å simulere normal hoste. Behandlingen gir bedre evne til å hoste opp slim for personer med svak hostekraft.

Dersom man opplever problemer med slim i perioder eller kontinuerlig, kan en fysioterapeut med spesialkompetanse på sykehuset utrede dette og tilpasse behandlingen. Dersom man har behov for behandlingshjelpemidler for dette til hjemmebehandling, f.eks. hostemaskin, blir dette dekket av helseforetaket.

Avslutning
Etter en deilig lunsj kunne deltakerne prøve forskjellige pustemasker og slimmobiliseringsmaskiner. Foredragsholderne svarte på spørsmål og ga god informasjon om hvilke problemer og utfordringer bruk av maske kan medføre. Samtidig ble det presisert hvor viktig det er med god tilpasning av masken og stroppene slik at den gir den beste hjelp for den enkelte.

Konklusjonen er at om du har pusteproblemer eller søvnproblemer, må du ta kontakt med legen din som henviser til sykehus/spesialisthelsetjenesten. Der kan du testes for eventuelle behov, og hva som er riktig behandling. Pusten er kroppens viktigste funksjon, den forsyner cellene med oksygen og fjerner avfallsstoffer.

Tekst: Ellen Damsleth

SAFO er et samarbeidsforum mellom organisasjonene Norges Handikapforbund (NHF), Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) og Foreningen Norges Døvblindfødte (FNDB). SAFO TVB er den delen av SAFO som dekker Telemark, Vestfold og Buskerud.

SAFO

Konferanse 18. til 19. oktober 2019

SAFO i Telemark, Vestfold og Buskerud (SAFO TVB) inviterer nye og erfarne brukerrepresentanter til konferanse for deg som representerer SAFO TVB i kommunale- og fylkeskommunale råd for funksjonshemmede, i brukerutvalg ved helseforetak / rehabiliteringsinstitusjoner og i brukerutvalg ved NAV. Konferansen er gratis, men deltagerne må selv dekke reisekostnader.

Tekst: Anna-Lisbeth Mikalsen

Program

Fredag:

13.00- 14.30:
Vi starter med lunsj i restauranten.

14.30:
Velkommen ved styreleder i SAFO TVB Åse Jakobsen & koordinator for SAFO TVB Anna-Lisbeth Mikalsen

14.40:
Ny forskrift/ lovverk for kommunale- og fylkeskommunale råd ved Vibeke Resch-Knudsen seniorrådgiver Fylkesmannen i Vestfold og Telemark

15.30: Pause

15.45:
Hva skjer med hjelpemiddelformidlingen i Buskerud? ved Kristina Waksvik, Avdelingsdirektør, NAV Hjelpemiddelsentral Buskerud

16.30: Pause

16.45:
Hva skjer med hjelpemiddelformidlingen i Vestfold og Telemark ved Torgeir Stuestøl, avdelingsdirektør NAV Hjelpemiddelsentral Vestfold og Telemark.

17.30:
Digital grunnopplæring i brukermedvirkning i spesialisthelsetjenesten og aktuelle saker fra SAFO sentralt ved daglig leder i SAFO Vigdis Endal

19.30: Middag

Lørdag:

09.00:
Praktisk arbeid i råd og utvalg ved SAFO TVB leder Åse Jakobsen, styremedlem Vibecke Selliken og koordinator Anna-Lisbeth Mikalsen

10.30: Pause med utsjekk

11.00:
Praktisk arbeid i råd og utvalg forts.

11.45: Pause

12.00:
Brukermedvirkning ved helseforetak & regionalt brukerutvalg i Helse Sørøst med fokus på samhandlingen mellom regionalt HF og lokalsykehusene ved Kari Melby.
Oppsummering v/Styret i SAFO TVB

13.00: Lunsj og vel hjem

Sted: Comfort Hotel Porsgrunn, Kammerherreløkka 33915 Porsgrunn. Påmelding til anna-lisbeth@nhf.no eller telefon 91303738 **innen 1. oktober.** Husk å oppgi eventuelle allergier, type rom og andre behov ved påmelding.

Trenger du noen å snakke med?

Kanskje kjenner du noen som har vært gjennom en alvorlig sykdom, vært utsatt for en ulykke og fått livet endret på dramatisk vis? Det som før var en normal dag med arbeid og familieliv er blitt snudd helt på hodet!

I Norges Handikapforbund Oslofjord Vest har vi et nettverk av erfarne medlemmer som selv har fått livet snudd på hodet etter en alvorlig sykdom, ulykke eller fått barn med en funksjonsnedsettelse, eller er pårørende. Vi kaller disse personene for likepersoner. Disse personene har møysommelig gått gjennom sin egen situasjon og har dermed fått erfaring i hvordan de skal få «livet i gang igjen.» Rådene disse faglig dyktige personene kan gi er basert på prinsippet om hjelp til selvhjelp. Deres viktigste rolle er å være et medmenneske med egne erfaringer.

En likeperson

Når livssituasjonen endres på dramatisk vis, viser det seg at det å kunne snakke med noen som har vært gjennom noe lignede kan være svært nyttig. Leger og andre fagfolk gir gode råd om selve behandlingen, men en likeperson kan gi råd om hvordan man kan få tilbake hverdagen. Kanskje ikke alltid slik den var før, men med ulike virkemidler kan dette bli mindre utfordrende enn man fryktet.

Til en likeperson kan du prate om din situasjon uten at du trenger å forklare deg eller unnskylde deg. Våre landsforeninger har utdannet mange likepersoner. Ta kontakt med disse så kan de gi deg råd og bistand (oversikt annet sted i Grenseløst).

Hvilke rettigheter har man!

Etter hvert som man har kommet i gang med behandling og rehabilitering møter man av og til nye utfordringer. Kanskje må boligen bygges om, kanskje klarer ikke familien selv å bidra, hvilke tjenester kan familien da få hjelp til, hvilke hjelpemidler kan være til hjelp og nytte og hvordan skal vi skaffe disse. Mange og vanskelige spørsmål som man aldri har hatt anledning til å forberede seg på.

Tekst: Torleif Støylen

Ta gjerne kontakt med våre erfaringshjelpere!

Bilsaker, NAV og Husbanken
Arve Kristoffersen
Tel.: 481 27 001
Epost: arv-kr@online.no

Brukerstyrt personlig assistanse (BPA) og kommunale tjenester
Inger Kvennodd
Tel.: 915 97 021
Epost: v-kvenno@online.no

Rettigheter og hjelpemidler for barn. Tilpasning for hjemmeboende barn og unge med funksjonsnedsettelser. Husbanken
Merete Bergan
Tel.: 911 01 625
Epost: merete@foreldrehjelpen.com

Skole og spesialundervisning
Gro Børresen Rohde
Tel.: 48 39 44 16
Epost: nhf.sondre.vestfold@nhfoslofjordvest.no

Øvrige henvendelser kan rettes til:
Gunvor Hegni
Epost: ghegni@online.no

NHF Oslofjord Vest
Tel.: 913 03 738
Epost: nhf.oslofjordvest@nhf.no

RINGERIKE

Nyhus Transport As
Roaveien 6
3534 Sokna
Mob: 414 56 705

MESTERBYGG RINGERIKE AS
3515 HØNEFOSS TLF. 32 12 03 20

RØGEBERG
Røgeberg Maskin AS
Ankersgt. 16, 3513 Hønefoss
Tlf. 32 18 18 80 • post@rogebergmaskin.no

NORSK FLID
HUSFLIDEN
Norsk Flid Husfliden Hønefoss AS
www.norskflid.no/hoenefoss
Tlf: 32121280

TØMRERMESTER G SÆTHEREN AS
Hensmoveien 32/34, 3516 Hønefoss
Tlf. 32 12 50 90

SIGDAL

SIGDAL ELEMENT AS
DIN LEVERANDØR AV ELEMENTER TIL HUS OG HYTTE
Tlf: 46 98 75 48
Epost: post@sigdalelement.no
Nettside: sigdalelement.no

SIGDAL KOMMUNE
3350 Prestfoss
Tlf. 32 71 14 00
www.sigdal.kommune.no

RØYKEN

31 29 60 00
Røyken kommune
Katrineåsen 20
3440 Røyken
www.royken-kommune.no

ØVRE EIKER

EIKER EIENDOMSUTVIKLING
Drammensveien 20, 3300 Hokksund
TLF. 32 75 59 59

mobile
Mobile Hokksund AS
Tlf. 32 75 80 20

borge installasjon as
Frognesveien 7, 3301 Hokksund
Tlf. 32 25 01 00
www.borgeinstallasjon.no

sport 1 Eiker Sport

Kongsberg Bandasje
HELSEARTIKLER
Kirkegt 9 A. 3616 Kongsberg
Telefon: 32 73 63 75

Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

DRAMMEN

DC-Renhold AS
3036 Drammen, Tlf. 47 02 87 26

Byggfag Drammen - Bærum
Buskerudveien 72, 3024 Drammen, Tlf. 90 71 10 00

B.H Ramberg AS
3013 Drammen, tlf. 930 97 423

FLÅ

Jakt og Fiskesenter as
PB. 32, 3539 Flå, tlf. 46 97 32 00

Hallingporten AS
Bjørkvikmoen 10, 3539 Flå, tlf. 915 68 536

HEMSEDAL

Hemsedal Begravelsesbyrå DA
3560 Hemsedal, tlf. 97 41 41 00

HURUM

Hurum Mølle
3490 Klokkarstua, tlf. 32 79 80 06

Byggmester John Fjeldstad
3480 Filtvet, tlf. 93 09 93 24

C3 Kiropraktorklinikk AS
3475 Sætre, tlf. 78 89 29 00

Sand Gård
3484 Holmsbu, tlf. 32 79 85 00

KONGSBERG

Nils Løff AS
Skrubbmoen 11, 3619 Skollenborg, tlf. 32 76 33 50

MODUM

Buskerud Olje A/S
3370 Vikersund, tlf. 32 78 77 99

NES

Mikkelsplass Ski og Skigard AS
PB. 4, 3541 Nesbyen, tlf. 45 60 07 73

NORE OG UVDAL

Uvdal Snekkerverksted AS
3632 Uvdal, tlf. 32 74 30 51

ES Motor A/S
Gvammen, 3630 Rødberg, tlf. 32 74 16 00

SIGDAL

Skare & Nes AS
3350 Prestfoss, tlf. 32 71 18 70

Kaugerud Transport AS
3359 Eggedal, tlf. 32 71 46 76

ØVRE EIKER

KM Grunnmur AS
3300 Hokksund, tlf. 32 70 00 77

AMBASSADØR I SKOLEVERKET

Et prosjekt i regi av NHF Oslofjord Vest

Illustrasjonsfoto: colourbox.com

Hva er Ambassadør i skoleverket?
Norges Handikapforbunds prosjekt Ambassadør i skoleverket er et tilbud til skoler og skoleklasser i Telemark Vestfold og Buskerud om å få besøk fra Norges Handikapforbund for å belyse temaet funksjonshemming.
Skolebesøkene retter seg i første rekke mot barne- og ungdomstrinnet, men kan også tilpasses den videregående skolen.

Hvorfor driver vi ambassadørvirksomhet?
Ambassadørvirksomheten er et ledd i NHFs holdningsskapende arbeid for et samfunn hvor funksjonshemmede kan delta på lik linje med alle andre, og mot diskriminering av funksjonshemmede. Gjennom skolebesøkene vil vi synliggjøre de hindringene funksjonshemmede møter til daglig og samtidig vise at man lever rike og spennende liv også om man har en funksjonsnedsettelse. En viktig målsetting med besøket er å bevisstgjøre elevene om at samfunnet blir tilgjengelig for alle gjennom tilrettelegging og universell utforming.

Hva skjer på et skolebesøk?
I forkant av et skolebesøk kommer en eller flere representanter fra NHF til skolen for å presentere opplegget.

Før skolebesøket kan skolen få tilsendt et kartleggingsskjema som elevene kan bruke til å kartlegge tilgjengeligheten på skolen og /eller i området rundt skolen.

Kartleggingen vil kunne være en del av grunnlaget for dialogen med elevene om hvordan det er og være funksjonshemmet i dagens samfunn.

Skolebesøkene er vanligvis tre delt:

1. En samtale med elevene /klassen, der man snakker om funksjonshemming og funksjonshemmedes situasjon.
2. En rullestolløype hvor elevene får prøve vanlige hindringer som en rullestolbruker møter.
3. Et aktivitetsopplegg med eksempel rullestoldans, rugby, volleyball eller liknede aktiviteter.

Opplegget er fleksibelt og kan tilpasses ressursene på hver enkelt skole. Lengden av besøkene varierer med antall elever og klasser, men et vanlig besøk varer i ca. 4 timer

Ønsker du mer informasjon?
Ta kontakt med Norges Handikapforbund Oslofjord Vest (Telemark, Vestfold, Buskerud)
Telefon: 91 30 37 38, Epost: anna-lisbeth@nhf.no

Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

Oversikt regionstyret, lokallag og landsforeninger

Regionstyret 2017 – 2019

Leder:
Atle Haglund
Tlf.: 93 05 42 44
atle@atlesiden.no

Nestleder:
Stein Wilmann
Tlf.: 90 62 85 04
stein@gorgonvaktmester.net

Styremedlemmer:
Vibecke Selliken
Tlf,: 98 82 25 76
vibeckesel@msn.com

Birgitte Holmsen
Tlf.: 98 84 22 21
bibbi@holmsen.no

Franck Tore Larsen
Tlf.: 90 82 21 75
franck-l@online.no

Varamedlem:
Gro Børresen Rohde
Tel.: 48 39 44 16
nhf.sondre.vestfold@
nhfoslofjordvest.no

Lise Solberg
Tlf.: 92 81 74 90
lisolbe@gmail.com

Ambassadørene
Kontaktperson:
Vibecke Selliken
Tlf.: 98 82 25 76
vibeckesel@msn.com

Regionskontoret

Regionkontorleder:
Anna-Lisbeth Mikalsen
Tel.: 91 30 37 38
anna-lisbeth@nhf.no

NHFU Oslofjord Vest

Leder: Eva Henriksen
nhfuoslofjordvest@gmail.com

NHF Ung Voksen

Prosjektkoordinator: Birgitte Holmsen
birgitteh@nhf.no

Lokallag

NHF Drammen og omegn
Kontakt regionskontoret

NHF Gol
Marie Hoftun Treverket
Tel.: 41 42 21 34
mtreverk@online.no

NHF Grenland
Anne Iversen,
Tel.: 99 42 93 22
nhf.grenland@
nhfoslofjordvest.no

NHF Holmestrand
John Arild Svensen
Tel.: 47 26 87 50
johnsvensen14@gmail.com

NHF Hovet
Magda Lerberg
Tel.: 95 21 26 44

NHF Hurum
Kassiani Zissis Eriksen
Tel.: 32 79 46 15
kassianizissis@gmail.com

NHF Kongsberg
Kontakt regionkontoret

NHF Nome
Kari Dahl
Tel.: 97 16 37 88
karigdah@online.no

NHF Nore og Uvdal
Inga Haugen
Tel.: 98 61 29 89
ingakravik@gmail.com

NHF Ringerike
John Åge Corneliussen
Tel.: 46 13 30 19
john.age.corneliussen@gmail.com

NHF Røyken
Lisbeth Larsen
Tel.: 91 31 66 86
lisbetl2@online.no

NHF Søndre Vestfold
Gro Børresen Rohde
Tel.: 48 39 44 16
nhf.sondre.vestfold@
nhfoslofjordvest.no

NHF Vestfossen
Jan Ronald Skogsrud
Tel.: 92 61 37 94
jaskogs@online.no

NHF Vest Telemark
Gunvor Hegni
Tel: 35 05 22 95 / 90 95 22 95
ghegni@online.no

Arbeidsmiljøskaddes Landsforening:

ALF Buskerud
Jan Arne Dammen
Tel.: 90 59 31 53
arnedam@online.no

Handikappede Barns Foreldreforening:

HBF Buskerud og Vestfold
Fungerende leder: Eli Sten
Tel.: 90614863
eli.steen@hbf.no

HBF Notodden
Tone Margit Ø Steinhaug
Tel.: 90 63 01 17
ton-stei@online.no

AMC

Kontaktperson: Berit Evensen
Tel.: 35 51 01 30 / 92 02 63 17
beritev@online.no

Landsforeningen for Ryggmargsskadde:

LARS Oslofjord Vest
Leif Helge Svae
Tlf.: 917 56746
leif.svae@lars.no.

Landsforeningen for Amputerte:

LFA Oslofjord Vest
Leif Larsen
Tlf.: 48 28 49 01
le-l2@online.no

Landsforeningen for Nakkeskadde:

LFN Telemark
Kimmie Skarbø
lfntelemark.kas@yahoo.no

LFN Buskerud
Kontaktperson: Vidar Holst
Tel.: 95 87 45 97
vidhols@online.no

Landsforeningen for Polioskadde:

LFPS Buskerud
Wera Fjeld
Tlf: 41 51 88 48
wera.fjeld@ebnett.no

LFPS Telemark
Jan Ivar Hennum
Tel.: 41 33 88 48
jan-henn@sf-nett.no

LFPS Vestfold
Torunn Jacobsen
Tel.: 91 19 34 61
toru-jac@online.no

Landsforeningen For Slagrammede:

LFS Buskerud
Kontakt regionskontoret

LFS Telemark
Tron Tofsland
Tlf.: 45 63 21 02
ttofslan@online.no

LFS Vestfold
Arne Mjåland
Tel.: 90 19 83 05
firehjuling@gmail.com

Landsforeningen for kvinner med Bekkenleddsmerter:

LKB Buskerud
Tove Kristin Bakke Johnsen
Tel.: 91 71 69 39
tovekrb@broadpark.no

LKB Telemark
Inga Lill Gabrielsen
Tlf.: 92 65 30 11
telemark@lkb.no

LKB Vestfold
Sol-Hege Nathalie Kotte
Tel.: 41 23 29 33
vestfold@lkb.no

Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

Lokallagskalender 2019

- Vår aktivitetskalender er også på nett http://aktivitetskalender.nhfoslofjordvest.no/

SEPTEMBER

4. LFS Vestfold - Shuffelboard
5. LFS Vestfold - Slagkafè
5. LFS Telemark - Medlemsmøte
6-8 LKB Buskerud - Mestringstur til Hafjell
09 NHF Vestfossen - Medlemsmøte
10. LFS Vestfold - Medlemsmøte «Sex og samliv»
17. LFS Vestfold - Samtalegruppe
18.-19 R5 møte
18. LFS Vestfold - Shuffelboard
19 NHF Grenland - Medlemsmøte
24 NHF Gol - Medlemsmøte NHF
25 LFPS Buskerud - Medlemsmøte

Oktober

2. LFS Vestfold Shuffelboard
3. LFS Vestfold Slagkafè
9.-10 SAFO Sørøstsamarbeidets samhandlingskonferanse
10. LFPS Vestfold Medlemsmøte
12.-13. SAFO Modul 1
14. NHF Vestfossen Medlemsmøte
15. Tilgjengelighetsutvalget: sentrumsbefaring
16. LFS Vestfold Shuffelboard
18. SAFO TVB Styremøte
18.-19 SAFO TVBs høstkonferanse for nye og erfarne brukermedvirkere
29. NHF Gol Medlemsmøte
30. LFS Vestfold Shuffelboard

November

1.-2. SAFO Sørøstsamarbeidets høstkonferanse
5. Tilgjengelighetsutvalget: Sentrumsbefaring
11. NHF Vestfossen Juleavslutning
12. Regionstyremøte
15.-17 Matnyttig – mat for god helse
20. LFPS Buskerud Julemøte
22.-24. Nettverkssamling NHF Ung Voksen
25.-26. NHFs hjelpemiddelnettverk: Samling
26. SAFO TVB Styremøte

Desember

3. FNs internasjonale dag for funksjonshemmede
5. LFPS Vestfold Julemøte

Faste aktiviteter:

ALF Buskerud
Turgruppe onsdager fra Kilen ved Steinberg kl. 09.45

ALF Buskerud
Kafètreff på Solbergsenteret hver onsdag kl. 12.00

NHF Kongsberg
Bading hver mandag på Skinnarberga mellom kl. 11.30 – 13.00

LFS Telemark
Pårørendetreff. Andre mandag hver måned. Kontakt LFS Telemark

LFS Vestfold
Medlemssamling onsdager. Shuffelboard.
Hver tirsdag er det treningsgruppe kl. 11.00 – 13.00 for slagrammede i Sandefjord, ledet av fysioterapeut.

LFPS Vestfold
Hver onsdag fra kl. 1600 – 1700 (varmtvannstrening) på Kysthospitalet i Stavern.

LFPS Vestfold
Hver onsdag fra kl. 1600 – 1700 (varmtvannstrening) på Sjølyst, Nøtterøy.

HBF Notodden
El-bandy hver tirsdag fra kl. 16.30 – 18.00. Kontakt lokallaget om dere vil være med.

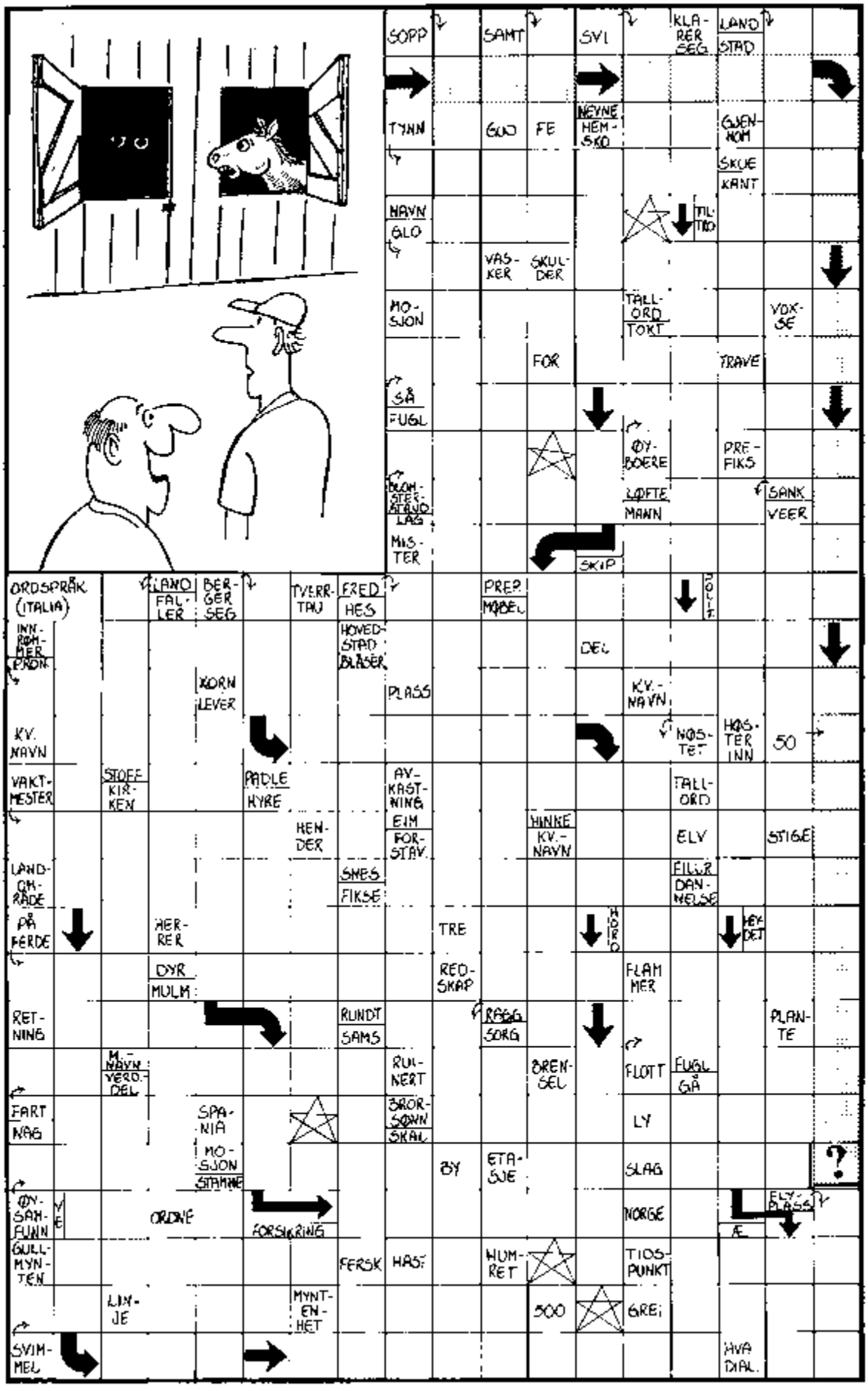
LKB Telemark
Badedag torsdager kl. 20.00 – 2130 på Stridsklev.

NHF Søndre Vestfold
El innebandy og ledsagerstyrt el innebandy i Bugårdshallen tirsdager fra kl. 17.00 Kontakt lokallaget for mer informasjon.

NHF Nome
Trening i oppvarma basseng torsdager fra kl. 15.00 – 16.00

Kryssord

Se løsning på side 42



Sudoku

Se løsning på side 42

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

BYGGMESTER
Pål GJONE
Mob. 930 88 298
• Nybygg • Restaurering
Kveldeveien 110, 3282 Kvelde
post@byggmestergjone.no

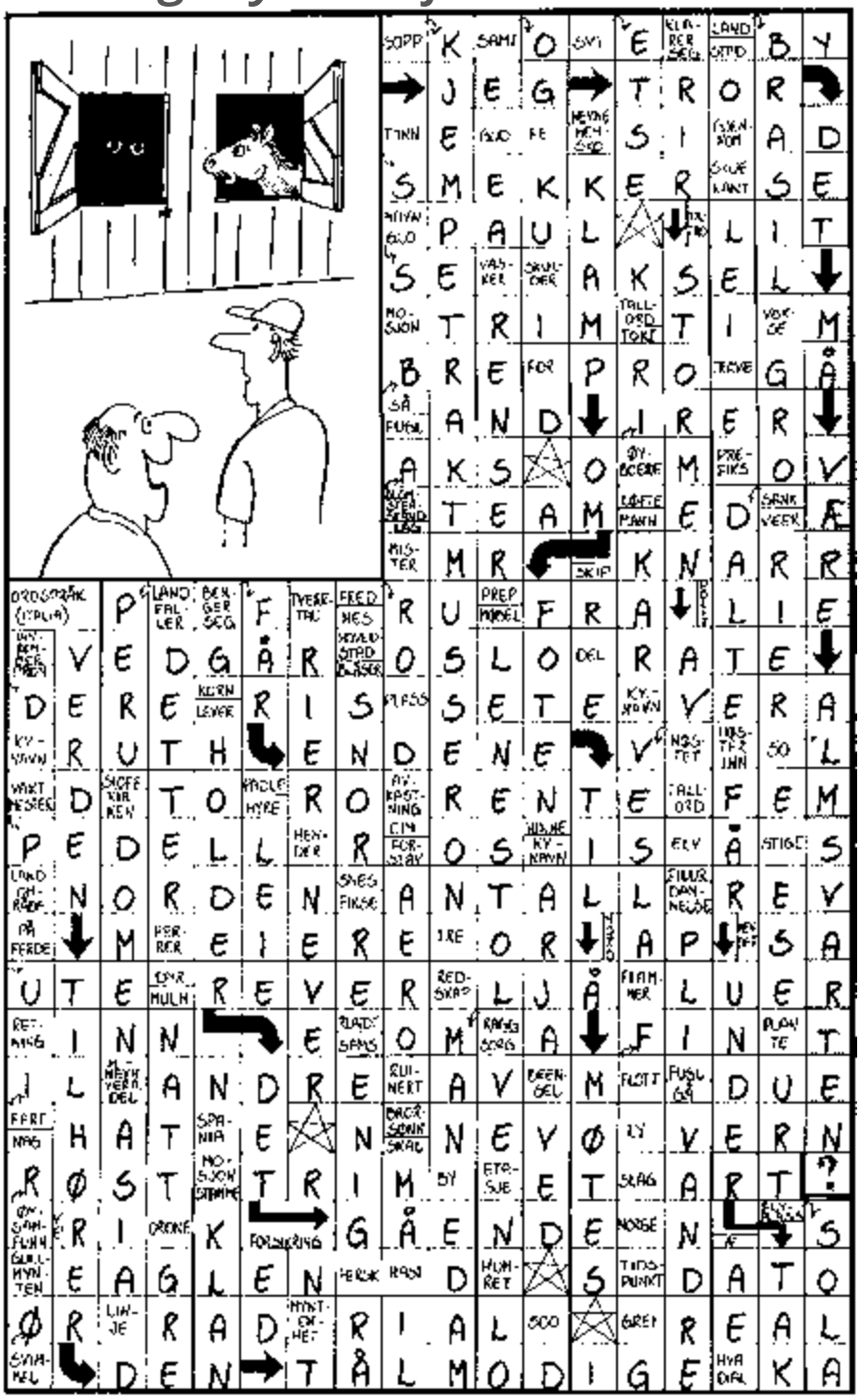
Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

flexiruter
Et kollektivtilbud til alle i Telemark!
Bestill transport fra hjemmet til sentrum og hjem igjen for kun kr 35 per vei!
Mer informasjon og hvordan du bestiller tur på **flexiruter.no.**

Flexiruter er dør-til-dør-transport og tilbys i alle kommunene i fylket.
TELEMARK fylkeskommune
farte.no

Løsning kryssord og sudoku

Løsning kryssord fra side 40



Løsning sudoku fra side 41

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

PDV BYGG AS

Restaurering - nybygg - tilbygg
rehabilitering - salg av porter
dører - vinduer

Pindsleveien 8 Tlf. 97462540
3221 Sandefjord Tlf. 90978500

Email: post@pdvbygg.no
www.pdvbygg.no

Tømrer
Knut-Øivind Bruun

Nybygg - Tilbygg - Rehabilitering

Tlf. 928 05 217
www.tomrerbruun.no

Storøyaveien 2
3231 Sandefjord

Kai Fredrik Holt
909 10 221

Salg av ved. Tilbyr utkjøring i Vestfold
Mørkenveien 20, 3175 Ramnes | Tlf: 909 10 221

BJØRN & ØYVIND TVETER AS
ENTREPRENØRFIRMA
3255 LARVIK
www.tveter.no
Tlf. 33 11 34 80

BAMBLE

BRB BYGG AS
Hellebergvn. 37, 3960 Stathelle
Bygg • Byggetegninger • Murertjenester
Tømrere og tømrertjenester
Tlf. 35 96 27 70

Byggtorget
Ombersnesveien 7, 3960 Stathelle
Tlf.: 35 96 05 55
Man-fre 07.00-17.00 • Lør 09.00-14.00

Strandgt. 1, 3960 Stathelle,
Telefon 915 59 475

Thor R. Nilsen AS
Skjerkøyvn. 54
3960 Stathelle
Tlf. 35 96 87 50
Fax. 35 96 00 59

GRENLAND
CONTAINERSERVICE AS
Torbjørn Myrland
Valleveien 265, 3960 Stathelle
E-post: post@gc-as.no • Tlf. 95 87 37 33

DRANGEDAL

Betongentreprenør
Arne-Olav Tveit AS
Tlf. 958 15 445
aot@kebas.no

KRAGERØ

KIWI mini pris
KRAGERØ • Tlf: 35 98 02 64

Sannidal Bilverksted og Bensinstasjon
Sannidalsveien 164, 3766 Sannidal
Tlf. 35 98 65 00
www.sannidal-bilv.no

NOME

Jensen Transport AS
Ajertangen 16, 3825 Lunde
Tlf: 35 94 73 74

Per Ole Moen AS
Maskinentreprenør
✆916 97 001

PORSGRUNN

Franzefoss
Gjenvinning
Floodmyrvegen 22 B , 3946 Porsgrunn
Tlf : 35518134

SAUHERAD

SRG
SUNDE RENOVASJON & GJENVINNING AS
Tlf: 35 95 68 80
www.sundetransport.com

SELJORD

Seljord Rekneskapsservice AS
Nyvn. 3A, 3840 Seljord
Tlf. 35 05 80 00
www.seljordregnskap.no

TINN

TINN ENERGI AS

VI ØNSKER NYE MEDLEMMER – FUNKSJONSHEMMEDE, PÅRØRENDE ELLER VENNER!

Som medlem av Norges Handikapforbund (NHF) og våre landsforeninger har du tilgang på en rekke medlemsfordeler som kommer deg til gode. Spør oss om vår individuelle veiledningstjeneste eller våre medlemsrabatter på mobiltjenester, fasttelefoni, Internett ADSL, drivstoff, forsikring m.m. Gi gjerne denne kupongen til en i familien eller en venn, som du mener vil ha glede og nytte av å stå som medlem i Norges Handikapforbund.

Innmelding i Norges Handikapforbund

Medlemstype (velg én)

- ☐ Hovedmedlemskap kr 350,-
- ☐ Husstandsmedlemskap kr 175,-*
- ☐ Juniormedlemskap kr 75,-*
- ☐ Sidemedlemskap kr 40,-

* For husstands- og juniormedlemskap forutsettes et hovedmedlem i husstanden. Medlemsnummer til hovedmedlem: _____

Det gis 50 % studentmoderasjon på hoved- og husstandsmedlemskap. Det kan ikke tegnes æres-medlemskap, eller andre former for medlemskap som ikke betales av det enkelte medlem.

- ☐ Jeg ønsker ikke medlemskap i NHFU (gjelder de under 30 år)
- ☐ Mitt medlemskap gjelder følgende lands-forening av NHF _____

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ Poststed: _____

E-post: _____

Telefon/mobil: _____

Fødselsdato og år: _____

Kategori:

☐ Funksjonshemmet ☐ Pårørende ☐ Interessemedlem

Sted/dato: _____

Underskrift: _____

Når jeg melder meg inn i Norges Handikapforbund (NHF) samtykker jeg i å motta informasjon fra organisasjonen gjennom alle kanaler. Innmeldingsopplysninger behandles sensitivt og etter Datatilsynets retningslinjer. Medlemskapet følger kalenderåret fra 1.1 til 31.12 samme år.

Adressaten betaler for sending i Norge
Distribueres av Posten Norge

Norges Handikapforbund

Norges Handikapforbund
Svarsending 0047
0090 Oslo

Returadresse:
Norges
Handikapforbund
Oslofjord Vest
Skogergaten 1
312 Tønsberg

KLIMANØYTRAL
DISTRIBUSJON
Levert av Posten

NORGE P.P.
posten

Det kan være godt med støtte underveis
- fra felleskapssamlingen på Merket 2019.