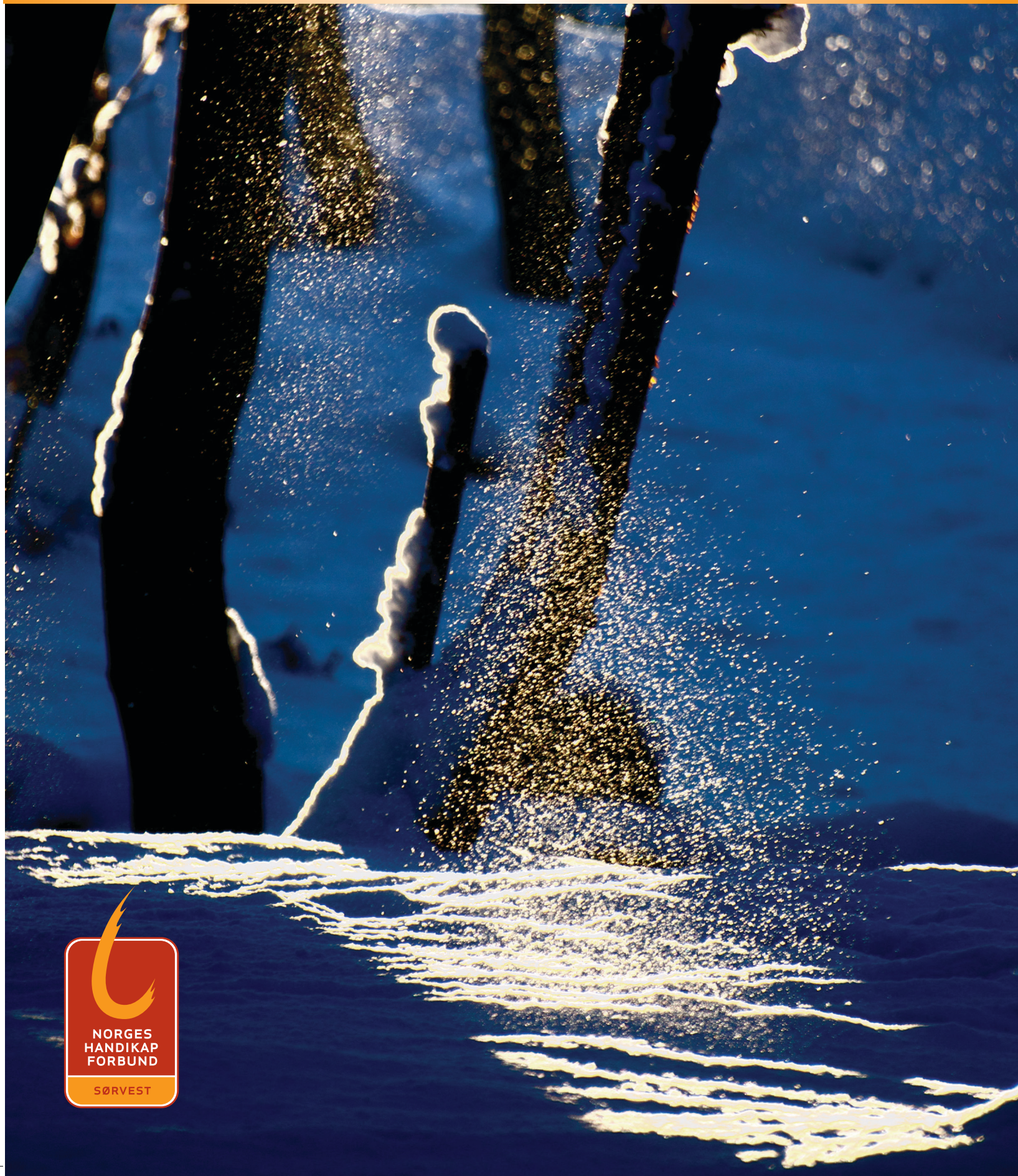


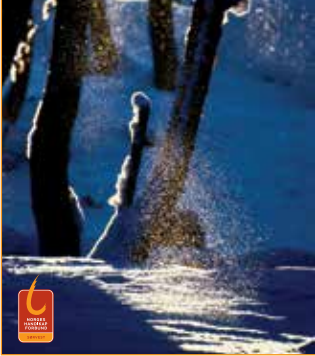
# SØRVESTEN

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Sørvest, Rogaland og Hordaland

0413 10. årgang







**Forsidebildet:**  
**Snødryss i morgensol**  
**Foto: Bent Inge Ask**

**ANSVARLIG UTGIVER:**

Norges Handikapforbund Sørvest  
 Østre Nesttunvei 20, 5221 Nesttun  
 Postboks 93, Nesttun, 5852 Bergen  
 Tlf: 950 26 526  
 E-post: nhf.soervest@nhf.no

**ANSVARLIG REDAKTØR**

Anne-Berit Kolås

**REDAKSJON:**

Alf-Are Skog  
 Rolf Østbø

**UTGIVELSER:**

Bladet kommer ut 4 ganger i året  
 Frist for innlevering av stoff  
 til neste nummer  
 1. februar 2014

**ANNONSER:**

Media Direkt Norge

**LAYOUT:**

Cathrines cmykeri  
 chfuglei@gmail.com

**TRYKK:**

Kai Hansen Trykkeri AS, Stavanger

**OPPLAG:**

2 800

**LEDER**

**Anne-Berit Kolås**  
 regionleder

Nå er snart enda et år gått, et år hvor det både er gjennomført årsmøte i NHF Sørvest og Landsmøte i NHF. Et år hvor mørke økonomiske skyer har hvilt over oss i Sørvest. Vi forstod tidlig at bingoinntektene ville bli mindre i år enn tidligere. Dette har nok flere årsaker, flere spiller på nett, myndighetene har strammet inn på regelverk og gitt nye åpninger for Norsk Tipping til å sette opp automater i eksisterende bingo-haller. Jeg synes det er leit at det skal være mer akseptabelt at folk blir spilleavhengige via Norsk Tipping enn via frivillige organisasjoner.

På tross av den økonomiske situasjonen har vi fått gjort mye når det gjelder universell utforming. Både medlemmer, lokallag og regionen har gjort en formidabel innsats for å påvirke i ulike byggeprosjekter. At noen store byggherrer mener det er feil at

funksjonshemmede skal kunne leve selvstendig og kunne besøke venner og familie i tilgjengelige leiligheter, er etter mine begreper nærmest diskriminering. Vi får bare håpe at kommunenes administrasjoner eller den nye regjeringen ikke bøyer av for krav om at det ikke skal bygges tilgjengelig for alle.

Når det gjelder bolig er det krav om tilgjengelighet – ikke universell utforming, mens når det gjelder bygg rettet mot allmennheten eller arbeidsbygg stiller det seg annerledes.

I år vet vi pr. dato ikke helt hvordan statsbudsjettet vil se ut – ny regjering har ikke lagt fram sitt forslag. Selv om det har vært noen lekkasjer er jeg fortsatt usikker på hvordan statsbudsjettet vil slå ut for vår gruppe. Vil det bli satset mer på Brukerstyrt Personlig Assistanse (BPA), vil det bli satset mer på å gjøre offentlig kommunikasjon tilgjengelig for alle, vil det bli satset mer på habilitering og rehabilitering, vil det bli satset mer på å få unge uføre ut i jobb? Altså sitter jeg her og skriver og er svært usikker på hva 2014 vil bringe.

Men en ting vet jeg. På regionskontoret vil det være en mindre ansatt i 2014 enn det vi har hatt hittil. Dette vil medføre at arbeidsoppgavene vil bli fordelt på færre personer og at regionsstyret og forhåpentligvis andre medlemmer og tillitsvalgte må påta seg flere arbeidsoppgaver. Hvordan det skal løses har vi ikke bestemt enda, men er svært glad om DU vil melde deg for å være med å bidra i vårt viktige arbeid med å gjøre samfunnet til et samfunn hvor alle innbyggerne blir sett på som likeverdige mennesker som skal kunne delta på alle samfunnsområder.

På vegne av regionsstyret og helt sikkert mange andre vil jeg takke Vigdis Hope for den innsatsen hun i mange år har gjort slik at vi kunne jobbe mot målene våre!

Anne-Berit Kolås

Sørvesten ønsker alle sine lesere  
 en god jul og et godt nytt år

## Fylkesrådet æret Oilers

Stavanger Oilers er tildelt Fylkesrådet for funksjonshemmedes tilgjengelighetspris for tilretteleggingen i sin nye arena. DNB Arena er bygget med reell brukermedvirkning. Helt fra planarbeidet for hallen startet, ble brukerne trukket med i arbeidet og brukt aktivt. Brukernes innspill om universell utforming ble lyttet til og gjennomført på en veldig positiv måte. Prinsippene om universell utforming ble tatt på alvor, og dette har ført til at hallen fremstår som kanskje den mest tilgjengelige idrettsarena i Norge, heter det i en pressemelding.

## INNHOOLD

Oss latsabber mellom .....	3
På tur med NSB .....	4
Det finnes en for alle .....	8
Vi blir hva vi kalles .....	10
We can manage .....	12
Dra te sjøs .....	14
Ut på tur .....	16
Behov for boligtilpasning .....	18
Kontorets spalte .....	19
En julefortelling .....	20
I vinduskroken .....	22
Likemannsarbeid .....	23
Talentutvikling .....	27
Julequiz .....	28
Bruk e-post .....	29



**Rolf Østbø**  
rolf.ostbo4@gmail.com

## OSS LATSABBER MELLOM

I boka «Farvel Norge» tar Jon Hustad et oppgjør med velferds-Norge, eller det «oljefete Norge», som var betegnelsen forsknings sjef i FAFO, Anne Britt Djuve, brukte da hun omtalte boka i Dagbladet. I kjent stil hamrer Hustad løs på trygdeordningene, som han skråsikkert mener er alt for sjenerøse, noe som etter hans mening fører til at verken nordmenn eller innvandrere gidder å jobbe. Budskapet er at «vi må lære oss å arbeide igjen og legge av oss kravmentaliteten.»

Hustad er utdannet historiker, men har gjort seg mest bemerket som journalist og forfatter, og han er kontroversiell i den forstand at han sjelden legger vekt på å være nøytral eller folkelig. Han snakker ofte i store bokstaver der andre går for små, og i valg av uttrykksmidler velger han slegge framfor hammer. Dette gjelder også løsningene han presenterer som svar på «problemet» om trygdeordningene, som han altså mener er så rause at store grupper ikke lenger gidder å utføre lønnet arbeid. Oppskriften er kort fortalt: «Kutt i trygdeytelsene. Steng grensene! Hvis ikke vil det gå ille om 20- 30 år.» Det skal imidlertid innrømmes; fyren er til tider en glimrende skribent og retoriker, og det hender han tar opp ting som ikke kan eller skal forties. Han har, kort sagt, en egen evne til å skape debatt!

Hustad mener at oljeinntektene har ledet oss til å sette friske mennesker på trygd- særlig innvandrere. Hvis det er riktig, er det i tilfelle systemet som har feilet; med andre ord NAV og myndighetene, les politikerne! I sin iver etter å treffe, sparker Hustad i hytt og pine, men mest nedover, og når en av medisinene han foreskriver er å sette egenandelene i helsevesenet kraftig opp, er det ikke vanskelig å tenke seg hvem som blir rammet!

Hustad skriver: «Da folketrygden ble vedtatt i 1967, var det 97 000 som fikk uførestønad i Norge. Nå er tallet 476 000! Det er flere enn Hustad som mener at andelen syke og uføre er bekymringsfullt høy, men det slår meg at Hustad noen ganger burde være mer nøye i sin søken etter svar. Fakta viser nemlig at andelen uføretrygdede har vært stabil og faktisk svakt synkende de siste ti årene. I alle fall relativt sett; i 2004 var det 297 397 uføretrygdede i Norge.

Så vidt jeg kan skjønne, er det offisielle tallet på uføretrygdede i dag 307 133 (kilde: NAV). Et høyt tall det også, men betydelig lavere enn det Hustad opererer med! I tillegg hadde det selvsagt vært mer ryddig hvis han hadde oppgitt kidene til sine tall.

Det høye tallet han oppgir, inkluderer muligens personer som er på arbeidsavklaringspenger? Noen av disse vil rimeligvis bli uføretrygdede, men det blir bare antakelser.

Statistikk er som en skjønner alle løgners mor, og med det i mente leser jeg i NHO-bloggen, ført i pennen av Baard Meidell Johannessen, at «en 55-åring som faller ut av arbeidslivet naturligvis ikke er bra, men en 20-åring som gjør det er en tragedie.»

Jeg blir provosert av slike holdninger. Da jeg var 17 år ble jeg uføretrygd 50 %. Det hjalp meg til å jobbe halv dag i forskjellige selskaper og på forskjellige nivåer i nesten 30 år!

Det er et problem når myndigheter, politikere, statsvitere, kommentatorer og andre med faglig tyngde som uttaler seg om uføretrygdede, ikke klarer å nyansere begrepet, men snakker om en ensartet gruppe, eller som tall i en statistikk som bare medfører problemer.

Jeg ønsker alle våre lesere en riktig god jul!



**Sola kommune**  
Avdeling kommunalteknikk



VANN AVLØP RENOVASJON PRODUKSJON

**INFORMASJON OM RENOVASJONSTJENESTEN**

### Slik gjør du med drikkekartongene

Skyll drikkekartongene, brett hver kartong og putt dem inni hverandre til det blir en drikkekartong-kubbe (6+1). Ha kubbene i en plastpose, knytt igjen og legg posen i den grønne beholderen. Det gjør ingenting om kartongene har aluminiumsbelegg, plastbelegg eller skrukork i plast.



RETT FÅ SAK 5 31 06 04 35

Sola kommune, Tlf. 51 65 33 00, E-post: servicetorget@sola.kommune.no, www.sola.kommune.no



# PÅ TUR MED NSB

I sommer har jeg reist med tog, Bergen- Moss tur- retur. Flere år siden jeg sist reiste med NSB, så jeg var spent på hvor langt statsbanen var kommet i forhold til universell utforming.



Hadde oppdrag i Moss, så fly til Gardermoen ble i feil retning. Tog ble også valgt fordi det å reise med fly som rullestolbruker medfører slitsom løfting og forflytning mellom rullestol, transportstol og flysete. Ikke særlig bekvemt. Bedre å reise med tog, for da kan en sitte i rullestolen under hele turen. Har rullestol av type Permobil, som er innenfor NSB sine mål- og vektkrav. Noe som gjør at rullestolen kan sikres under transport, og brukeren får adgang til handikoptoalett, ramper og heiser der det er til stede.

Første turen i juni tok jeg tog på dagtid, andre tur den 19. august valgte jeg nattog for å kunne utnytte hele dagen til planlagt møte i Moss.

Jeg dro til jernbanestasjonen i Bergen 15. august og kjøpte billetter til turen. Ble møtt av ett trangt kundekontor med to høye betjeningsskranker og en mobil bankterminal med alt for kort kabel til at jeg som rullestolbruker rakk opp, og frem, for å kunne betjene bankterminalen på en sikker måte. NSB må bygge om kundekontoret på Bergen stasjon så det tilfredsstillende krav til universell utforming!

## Fullbooket

Med noe assistanse fikk jeg kjøpt mine billetter. Altså nattog fra Bergen i vanlig sittekupe, videre billetter til Moss med retur fra Moss til Oslo og nattog til Bergen i vanlig kupe.

Reisedagen møtte jeg opp i god tid, 40 min. før togavgang. Fikk raskt kontakt med NSB-betjeningen som fikk mine billetter for å assistere ved ombordstigning. De ser to ganger på billetten jeg har, og forteller at det ikke er handikapplasser i vanlig kupe på nattoget, kun NSB-sovekupé og der var det fullbooket. Så NSB kundebehandler har solgt meg billetter jeg ikke kan benytte? Hvordan er det mulig; har de ikke plansje over togsettet hvor plasser for rullestolbrukere fremkommer? Etter litt frem og tilbake ble personer som har fått kupeen for rullestolbrukere flyttet til en reservekupe.

"For rullestolbrukere som ønsker å reise med NSB Sove, har vi en bredere kupé".

Dette står på NSB sin hjemmeside, men det stemmer ikke. Kom ved hjelp av rampen ombord i vognen med sovekupeen, videre inn i den trange korridoren. Døren til kupeen var dobbeltleddet, det vil si at lysåpningen til kupeen ble bredere. Måtte så rygge inn i sovekupeen. Der satt jeg med ryggen mot vinduet, umulig å snu, kun bevege stolen litt frem, eller litt tilbake. Ledsager



Rullestolheis på Moss stasjon.

kom ikke forbi, rundt, eller bak meg; ingen steder. Dette var altså en bredere kupe for rullestolbrukere?

NSB må få på plass, og sikre at rullestolbrukere som ønsker det kan benytte vanlig kupe på nattoget.

Turen gikk videre med tog fra Oslo-Moss. Her ble jeg henvist til kupé for vognsett som heter "NSB Stille".

På NSB Stille er det ikke tillatt å bruke mobiltelefon, PC, eller høre på musikk med volum slik at andre hører det. Tilbudet er inkludert i togbilletten - det er bare å ta plass.

## Ikke godt nok

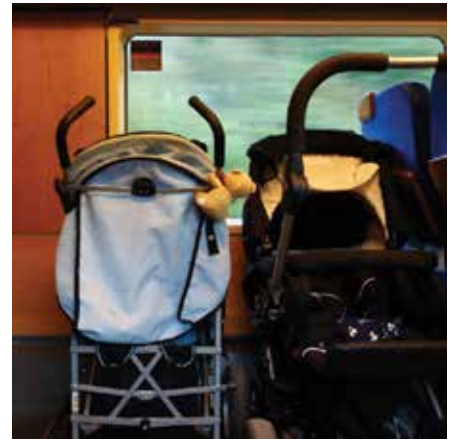
Jeg hadde med ledsager som skal assistere under reisen, og som en nødvendigvis må kommunisere med. Avtaler skal gjøres, taxi bestilles, og dette fra en kupé hvor det ikke er tillatt å bruke mobil, eller PC! Hvorfor skal rullestolbrukere sitte i kupe for "NSB Stille"? Hvem har bestemt det, og hva er begrunnelsen? NSB må sørge for at rullestolbrukere får tilgang til vanlig kupe!

Saken er prøvet i LDO med saksnr. 10/314:

Rullestolsbrukere som reiser med Østfoldbanen må sitte i en stillevogn, da kun disse vognene er tilgjengelige for rullestolbrukere.

Aldersspennet på NSBs tog er stor, og mange av togene til NSB er ikke universelt utformet i dag. NSB har inngått kontrakt for kjøp av nye tog, samt påbegynt oppgradering av eksisterende tog materiell. Med en stor materiell park vil universell utforming av samtlige tog ta noe tid. På denne strekningen har NSB i dag kun dette tilbudet for reisende med rullestol.

Ombudet konkluderte med at det dermed ikke var i strid med diskriminerings- og tilgjengelighetsloven, da det på nåværende tidspunkt vil



Plass for barnevogner og rullestolbrukere hos NSB Bergensbanen.

innebære en uforholdsmessig byrde å universelt utforme alle tog.

Vel fremme i Moss ble det benyttet skinner for å komme av toget. Direkte uforsvarlig både for den reisende, og for dem som skal assistere. De har en heisanordning i Moss, men grunnet dårlig kommunikasjon mellom togpersonell og betjening på stasjonen, ble heisen ikke hentet frem. Vi er i 2013, på tide at NSB får på plass bedre løsninger for rullestolbrukere. Møtet i Moss gikk raskere enn planlagt, så hjemreisen ble fremskjøvet. På Moss stasjon ble nå rullestolheisen (bildet) benyttet for å komme på toget. Hyggelig og effektiv betjent på stasjonen som kunne bruke rullestolheisen. Vel om bord på toget ble jeg igjen henvist til NSB Stille; håpløst! Hadde som sagt nattog på returen, men kom til Oslo S kl. 14.00, så jeg ønsket derfor å endre billetten til region-/dagtog med litt senere avgang. Det var ikke like enkelt, for personen på kundesenteret til NSB påstod det bare var to handikapplasser på toget, og disse var forhåndsbestilt. Etter litt frem og tilbake, og hjelp fra en ny kundekonsulent, viste det seg å være 4 handikapplasser på toget. Dette er midt i turistsesongen, stort tog, mange vogner og sitteplasser, men altså 4 plasser som rullestolbrukere og barnefamilier skal kjempe om. Hvor lenge har det vært sånn, når skjer det noe?

## Bedre enn skinner

I Bergen og på Oslo S er det rampe for rullestolbrukere. Kan være noe bratt, men mye sikrere og bedre enn skinner. Kom greit ombord på toget, og ble henvist plass i familiekupeen. Viste seg å være en kombinert plass som må deles mellom rullestolbrukere og familier med barnevogn. Så da jeg fikk beskjed fra NSBs kundekontor at handikapplassene var oppbestilt, var to barnevogner

parkert der. Vil det si at rullestolbrukere som ønsker å reise med NSB og må bestille plass, kan bli avvist fordi plassene allerede er bestilt for barnevogner? Barnevogn som ikke er i bruk under turen, kan godt slås sammen og plasseres på bagasjeplass. NSB må sørge for at rullestolbrukere ikke må sitte mellom barnevogner og at ledsager har sete med reisefølge vedkommende skal assistere. I kupeen jeg reiste med var det ikke mulig å snu på setene, så jeg ble sittende å se i stolryggene uten kontakt med ledsager.

Jeg var med på NHF Sørvest sin togaksjon for omtrent 15 år siden. Det skjer lite, nesten ikke noe, med Universell utforming hos NSB. Vi får håpe på fremtiden, for som LDO (Likestillings- og Diskrimineringsombudet) skriver:

*For det første jobber NSB aktivt med universell utforming av sine over 300 tog, dette er en omfattende prosess, særlig med tanke på at det tidligere har vært lite helhetlig tenkning på dette området. NSB har allerede inngått kontrakt om kjøp av 50 nye togsett tilpasset standarden universell utforming.*

*For det andre angir regjeringen i sin handlingsplan, Nasjonal transportplan, en tidsperiode fra 2010 til 2019 for arbeidet med universell utforming av kollektivtransportsystem, i tråd med visjonen om et universelt utformet samfunn i 2025. Nasjonal transportplan viser at arbeidet med å sikre tilgjengelighet og universell utforming er godt i gang. Det vises blant annet til etableringen av overordnede mål og prinsipper, konkrete*

*standarder, arenaer for samhandling og etablering av verktøy for å identifisere og prioritere de mest effektive tiltakene.*

*For det tredje er det etablert assistanseordninger, som et stykke på vei skal kompensere for manglende tilgjengelighet på NSBs tog for reisende med rullestol.*

*Fram til man oppnår universell utforming er det imidlertid viktig at NSB etablerer ordninger og tilrettelegger så lagt som mulig, slik at alle kan reise med toget i Norge. Herunder er det viktig at NSB følger opp konduktørenes praksis og retningslinjer for bruk av mobile ramper. (Sitat slutt).*



## NYTT fra forbundet

### Vil du hjelpe NHF med å fremme sine saker i media?

Vi er ute etter mennesker som vil fortelle hvordan det er å leve med funksjonsnedsettelse i det moderne Norge, enten det er leit eller positivt.

Historiene vil kunne benyttes på ulike måter både overfor media og overfor politikere og beslutningstakere. Begge steder har NHF stor nytte av å kunne knytte en reell historie til de saker vi ønsker å ta opp.

Å få våre saker i media oppleves ofte som vanskelig uten å ha noen mennesker til å vise og snakke om sine egne

opplevelser. Journalister foretrekker å vise leserne, lytterne og seerne sine hvordan andre har det for å skape en følelse av nærhet og gjenkjenning - da får de et større publikum.

NHF vil også ha et større publikum for å fortelle hvem vi er og hva vi gjør. Når flere vet om oss får vi igjen større gjennomslag for våre saker overfor politikerne.

De områdene vi skal satse mest på i 2014 er diskriminering, universell utforming, BPA, tekniske hjelpemidler, økonomi, arbeid og rehabilitering.

Har du lyst til å hjelpe oss med å hjelpe deg å fortelle mediene din historie kan du ta kontakt med Anne-Berit Kolås, eller sende historien din på e-post til kokolaas@online.no.

Historiene som kommer inn vil etter hvert bli viderefremmet til NHF sentralt som vil bygge opp en historiebaser.

Vil du være anonym er det helt i orden for oss. Så lenge du vil dele en historie med oss som kan belyse og opplyse er vi takknemlige.

### Til annonsører og lesere av Sørvesten!

#### Bedre betingelser for annonsesalget til Sørvesten.

*Tekst: Arbeidsgruppen*

Regionstyret har ikke fornyet avtalen med Media Direct Norge som har solgt annonser for Sørvesten de siste årene. Media Direct Norge avsluttet 4. utgave av Sørvesten 1. november.

Bakgrunnen til dette er at vi vil styrke kontakten med annonsørene og ikke minst øke inntektene til organisasjonen. Vi har også hatt en sviktende inntekt på annons-

esalget de siste årene.

En arbeidsgruppe bestående av Harald Norheim, Kjell Inge Bringedal og Vigdis Hope har fått mandat til å utarbeide en plan for salg av annonser til bladet. Gruppens rapport ble lagt fram på regionstyret den 6. november.

Regionstyret tok gruppens forslag til etterretning og vedtok følgende: «NHF Sørvest har inngått samarbeidsavtale med Annonsekonsulentene for 2014, et eksternt firma, som har tilhørighet internt i regionen. NHF Sørvest sin provisjon øker fra 37,5 til 75 prosent».

I full forståelse med Media Direct Norge vil annonsørene bli kontaktet av selgerne til

Annonsekonsulentene i løpet av desember. Annonseselgerne til Annonsekonsulentene kjenner organisasjonen godt og vil ivareta vårt samarbeid med annonsørene.

Vi takker annonsørene som har bidratt med annonse til Sørvesten og håper på fortsatt samarbeid i årene framover.

Inntektene fra annonsesalget til bladet er en viktig inntektskilde for NHF Sørvest og medlemsbladet er et produkt som blir lest av alle våre kunder og samarbeidspartnere.

Med en annonse i bladet er vi med på å profilere deres firma som en samfunnsengasjert bedrift.



[www.osbuss.no](http://www.osbuss.no)

- \* Transport av små og store grupper.
- \* Transfer til og fra Flesland.
- \* Vi skreddersyr turer etter kundens ønske
- \* Vi har busser fra 11 til 50 sitteplasser.

- \* Kvalitet!
- \* Sikkerhet!
- \* Fleksibilitet!

Kontakt oss for en hyggelig prat ☺

Os buss AS  
 Tlf: 56 30 99 80  
 Vakt tlf: 48 10 31 00  
 Mail: [post@osbuss.no](mailto:post@osbuss.no)  
[www.osbuss.no](http://www.osbuss.no)

Vi takker  
 alle våre  
 annonsører for  
 den flotte  
 støtten!



# NorSeaGroup

THE LEADING PROVIDER OF SUPPLY BASES &  
 LOGISTICS SOLUTIONS TO THE OFFSHORE INDUSTRY  
[norseagroup.com](http://norseagroup.com)



ROGALAND /

Vi gir mennesker  
muligheter.

[www.nav.no](http://www.nav.no)



## Premiere Produkter

Austbøsetta 6, 4085 Hundvåg

Rett & slett handle på nett.

[www.premiere-produkter.no](http://www.premiere-produkter.no)

# M E C A



Bedriftsveien 6, 4353 Klepp stasjon - tlf. 51 78 99 00 - [www.blockberge.no](http://www.blockberge.no)

# THON

## Hotel Bergen Airport

Kokstadv. 3, 5257 Kokstad

Tlf. 55 92 00 00  
[www.thonhotels.no](http://www.thonhotels.no)

Støtter NHF's arbeide



# asplan viak

Fabrikkgaten 3, 5059 Bergen

Tlf. 55 59 67 00 Fax. 55 59 67 50  
[www.asplanviak.no](http://www.asplanviak.no)

## Norconsult har kompetanse på universell utforming

Vi bidrar til et bærekraftig samfunn gjennom forankret og målrettet rådgivning. Våre tjenester omfatter utvikling, prosjektering og oppfølging av alle eller enkelte faser i et prosjekt, fra idé til ferdig anlegg. Vi dekker Samfunnsplanlegging, Areal- og byplanlegging, Arkitektur, Skoleplanlegging, Veg- og trafikk, Vann og avløp, Bygg, VVS og Elektro.

Norconsult AS, Valkendorfsgate 6, 5811 Bergen [www.norconsult.no](http://www.norconsult.no)

Norconsult 

# Det finnes en for alle

## Litt om rullestolens historie

Ute, inne- høyt og lavt- stor eller liten. Det finnes en for alle! Slagordene er mange og oppfinnsomme når rullestolprodusentene velger markedsføringstiltak for sine aller nyeste modeller. Men slik var det ikke før; det er ikke lenge siden hjelpemidlet kun var tiltenkt de privilegerte.

**Tekst: Rolf Østbo** Rullestolens opprinnelse er naturlig nok vanskelig å tidfeste, men allerede 600 år f. Kr. er det funnet spor etter rullestol i en innskrift på en stein i Kina. I en frise på en vase fra oldtidens Hellas, også fra år 600 f. Kr., er motivet en seng med hjul på.

Siden den gangen har rullestolen gjennomgått utvikling og forbedringer, og det er interessant at kineserne, disse driftige kineserne, i år 500 e. Kr. begynte å sette hjul på stoler. Dette kan arkeologer slå fast ut fra gamle tegninger. Rullestolen var den gangen, og helt fram til det 20. århundre, stort sett forbeholdt overklassen.

Kong Filip II av Spania, ble for eksempel transportert på en trone med hjul. Dette var på 1500- tallet. Det sies forresten om kong Filip, at selv om han var begavet, var han også innesluttet og alvorlig og hadde svak helse. Altså hadde han i det minste en unnskyldning for å bli dratt rundt i en trone med hjul på! Det er ikke måte på egenskaper som er tillagt Filip, for han var samvittighetsfull og religiøs, men også intolerant og humørløs og sannelig var ikke det meste av det han prøvde å få til mislykket! Nei, det var sikkert ikke greit å være konge av Spania og ha nedsatte funksjoner. Kanskje han fikk noen av undersåttene til å trekke

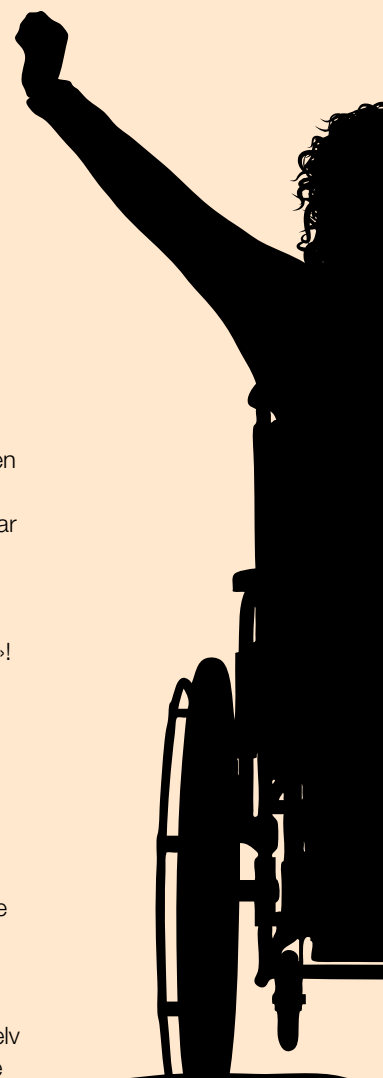
seg en tur på «hjultroning» når humøret var dalende og svant som aftensolen?

### Den moderne rullestolen

I 1900 kom det en rullestol på markedet som til forveksling lignet noe på en moderne rullestol. Den var laget i flettet pil og tre, med ramme og felger av jern. Problemet var imidlertid at tre-hjulingen var hinsides det de fleste funksjonshemmede kunne drømme om på grunn av prisen.

Noen år senere lanserte Jonas B. Øglænd fra Sandnes noe han kalte invalidevognen «Kamerat!» Øglænd kunne med rette bli kalt for pioner. Etter hvert som han bygde opp en betydelig sykkelproduksjon, der DBS var det mest kjente merket, var han også markedsledende med mopeder og lett motorsykkel, kjent under navnet Tempo.

«Kamerat» invalidevogn bar preg av å være et biprodukt av sykkelproduksjonen; i kjent stil poste Øglænd på med reklameannonser og «vognens» hjul så ut til å være «stjålet» fra samlebandet i sykkelfabrikken. Det var to store hjul bak og ett framme, og mellom bakhjulene var det et sete, selv om jeg må innrømme at den som eventuelt skulle





betjene denne kjøredningen måtte være i besittelse av veldig god aksjonsradius for å kunne betjene styre- og bremseanordning! Generelt var ikke de første moderne rullestolene særlig praktiske, og den funksjonshemmede måtte som regel skyves av andre.

### Everest & Jennings

I 1933 skjedde det imidlertid noe som revolusjonerte rullestolens utseende og bruksmåte! Den moderne sammenleggbare rullestolen, den såkalte krysstolen (X-stolen), ble utviklet og satt i produksjon av ingeniørene Herbert Everest og Harold Jennings. Deres lette prototype som veide 22,5 kilo, kunne styres av brukeren.

Kari Johannessen fra Bergen var en av de første i Norge som hadde en slik stol! Kari var født i 1938, den gang man gjerne sa om velstående mennesker i Bergen, at de kom fra et møblert hjem. Faren var skipsmegler, og som vanlig den gangen, var mor hjemme med barna.

I 1941, da Kari var tre år, brøt det ut en polioepidemi i Hordaland. Etter et lengre sykehusopphold, fikk hun i de periodene hun var hjemme behandling der også rullestol var et av hjelpemidlene. Naturlig nok husker hun ikke så mye av det som skjedde, men takket være sin far, som etterlot et notat om hvordan han opplevde dette, får vi et sjeldent innblikk i den dramatiske hendelsen som plutselig rammet familien. Notatet er datert september 1945, og her følger et utdrag:

«I januar 1943, etterat papirstøtter (i likhet med korsettet) var forarbeidet til benene, og en rullestol av tre, utstyrt med et par krykker var anskaffet, ble de første forsøk med å sette Kari på benene. Hun ble anbragt i rullestolen på krykkene, stolen ble skubbet av sted medens en pleierske lå foran stolen og flyttet Karis ben ett av gangen.»

Videre i farens notat, leser jeg:

«Bedringen fortsetter, og barnet kan nu med letthet gå i rullestolen når den blir skjøvet av andre. Rullestolen er svært tung og høist amatørmessig utført.» (Sitat slutt).

I 1952 var Kari blitt 14 år da hun til sin store glede fikk det siste nye i rullestoler. Hvordan det gikk til, forteller hun selv:

- «Min far var kommet tilbake fra forretningsreise i USA, der han hadde fått fatt i en Everest & Jennings rullestol, med nydelig grønt skai-trekk i rygg og sete- og ellers blankt stål.



Everest & Jennings rullestol. Foto: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Men det var store problemer med å få stolen i land, da man ikke kunne finne ut hvordan den skulle fortolles. Jeg kan huske at far var rasende, for han hadde gledet seg sånn til å gi den til meg. Etter det jeg kan huske som tre lange uker, ble det bestemt at den kunne fortolles som «stålrørmøbel».

Nå kunne jeg ake ut av sengen og opp i stolen når jeg sto opp. Jeg hadde plutselig fått en nyvunnen frihet- behøvde ikke alltid å ha noen rundt meg.»

Så langt Kari Johannessen og hennes interessante tidsbilde fra Norge for over 60 år siden. I dag bor hun på Nesttun i Bergen, sammen med sin mann Svein.

### Hvor skal dette ende?

Dagens rullestoler har alle tenkelige finesser og produsentene kappes om å tilby brukerne det aller siste i design og teknologi. Det er bakhjulsdrift, kraftige motorer, robust støtdemping og seter som kan rotere 180 grader. Det er retningslys som følger kjøretretningen og ESP (Enhance Steering Performance) som skal sørge for at rullestolen kjører stabilt. Nevnte jeg programmerbar joystick?

Det får meg til å tenke på min farmor som på 1960-tallet hadde fått installert telefon i hjemmet, og skulle ringe sin søster, som også hadde fått telefon. På forhånd «tørrtrente» hun på nummerskiva, så på meg, ristet på hodet og utbrøt: «Hvor skal dette ende?»



# VI BLIR HVA VI KALLES

## - brilleslange i Paradis!

Helt siden tidenes morgen har den stakkars slangen blitt hengende med et frynsete rykte bare fordi han kom i skade for å tipse utspekulerte Eva om et velsmakende eple som den noe enfoldige Adam ikke kunne la være å smake på – og helvete var løs på Jord!

Tekst : Per Åge Øglænd

Ordet slange har i all ettertid blitt brukt i utallige varianter ved beskrivelse av negative personer. Slu og sleip som en slange er jo et kjent uttrykk, for ikke å snakke om brilleslange. Hvor mange uskyldige små har ikke slitt seg gjennom den første tiden som bruker av dette egentlig smykkelignende hjelpemiddelet, med denne hånlige benevnelsen hengende i ører og sinn. Man kan skape traumer av slikt - og ja, undertegnede bruker briller...

Det er nok likevel langt verre når negative ord og uttrykk brukes mer eller mindre systematisk for å nedverdige andre mennesker. Etter nazistenes forsøk på å utrydde jødene og en virkelig trodde at denne folkegruppen hadde lidd nok, er jøde nærmest blitt brukt som skjellsord i flere tiår etter krigen. Også rase er spore til flerfoldige nedsettende betegnelser på mennesker. De fleste av oss er nok mest kjent med rasistiske ord som diskriminerer mennesker med mørk hudfarge, eksempelvis nigger og sotrør. Andre raser, trosretninger og politiske oppfatninger, har også fått sine respektløse titler, uten å utdype dette nærmere her, men eksemplene er dessverre mange.

### **Nigger eller bare farget?**

Man kan undre seg over hvorfor vi mennesker tydeligvis har behov for å

karakterisere hverandre på denne måten og følgelig sette grupper i bås. Uansett er det viktig å forsøke og motvirke dette, og heldigvis gjøres det mye bra holdningsarbeid på området. Vi har blandt annet fått tydelige regler for hvilke ord som ikke skal brukes i omtale av for eksempel fargede mennesker i media. Grensene på hva som er gangbart og ikke, er nok likevel i noen tilfeller litt vanskelig å trekke. Neger er et fyord i Norge, mens det i USA ikke er uvanlig å si negro. Martin Luther King brukte det blandt annet om seg og sine, i sin berømte tale, *I Have A Dream*. Og i den musikalske verden har negro spirituelt rett og slett en positiv klang, selv om colored mer regnes som det riktige å bruke. Kanskje er det best i dette landet også – ordet farge er jo definitivt positivt ladet.

Hva vi kaller mennesker med funksjonsnedsettelse, er kanskje verdt et språkstudium i seg selv. Det finnes et vell av ord som mer eller mindre presist, forsøker å beskrive forskjellige folks lyter. Alt fra krøpling, grønnsak og retardert, til handikappet, funksjonshemmet og invalid, leses ofte i diverse publikasjoner. Sitter en i rullestol, er man til og med lenket til denne!

### **Kast ut krøplingen!**

"Men noe må man jo kalle dem", sies det. Jo, faren for å være så hårsår at man blir



støtt av alle benevnelser, er jo tilstede, men kanskje kan en begynne med å luke bort de mest negativt ladede ord og uttrykk? Invalid betyr verdiløs, og krøpling har vel gått ut på dato. Lenker bruker man gjerne andre steder enn i rullestoler, og at noe er døvt og/eller lamt som er så hipt å bruke i P3, trenger kanskje ikke stadig vekkes brukes i betydningen dum og/eller håpløs.

Når man fortelles noe lenge nok, tror man på det. Å kalle mennesker ved nedsettende benevnelser, virker selvstigmatiserende og skaper følelse av mindreverd. Språket vårt former oss og skaper gode eller dårlige holdinger. Det trenger beskyttelse og har delvis fått det når det gjelder rasisme. Nå er det kanskje på tide å kaste ut krøplingen også.



**B Ø M L O****Bømlo Hus**[www.bomlohus.no](http://www.bomlohus.no)

Tlf. 53 42 11 60

**F J E L L**Tlf. 56 33 03 03 Fax. 56 32 03 73  
Mob. 958 13 999

E-mail: knut@murmester-ulveseth.no

**M E L A N D****Frekhaug  
Fysioterapi**Havnevn. 15, 5918 Frekhaug  
Tlf. 56 17 14 50**Meland Auto AS**Mjåtveitflaten 17,  
5918 Frekhaug  
Tlf. 56 17 66 60**O D D A**Eitrheimsvn. 1, 5750 Odda  
Telefon: 53 64 13 33**O S**Døgntelefon: 0 56 57 49 50  
Jorunn Moberg: 0 970 00 948Ope etter avtale. Landboden, Os.  
Vi utfører alt det praktiske, eller legg til rette for  
pårørende som ønsker å giera noko sjølv.**O S T E R Ø Y****Osterøy Kommune**  
5282 Lonevåg  
Tlf. 56 19 21 00  
Fax. 56 19 21 01**YX Valestrandsfossen  
Osterøy Servicesenter**

Småland, 5281 Valestrandsfossen • Tlf. 56 39 41 86

**S T O R D**5400 Stord  
Tlf. 05555  
Fax. 53 45 68 01  
[www.spv.no](http://www.spv.no)Pb. 24, 5401 Stord, Tlf. 53 49 60 00, [www.skl.as](http://www.skl.as)**Sunnhordland Lufthavn AS**Sørstokken, 5410 Sagvåg  
Tlf. 53 40 37 00Jentespranget as  
Tlf. 53 40 30 30**B Ø M L O****Finnås Kraftlag**

5430 Bremnes, Tlf. 53 42 89 00

**E T N E****Skånevik Ølen Kraftlag AS**

5593 Skånevik, Tlf. 53 77 13 00

**F J E L L****Straume Bensin/Autosenter AS**

5353 Straume, Tlf. 56 32 62 80

**F U S A****Uniprotect AS**

5643 Strandvik, Tlf. 56 58 16 49

**Eide Fjordbruk AS**

5640 Eikelandssosen, Tlf. 56 58 52 00

**Asvo Fusa AS**

5640 Eidelandsosen, Tlf. 56 58 14 18

**Kenneth Opheim AS**

5641 Fusa, Tlf. 56 58 42 07

**Samnøy AS**

5642 Holmefjord, Tlf. 56 58 28 04

**K V A M****Byggmester Per Augestad AS**

5620 Tørvikbygd, Tlf. 56 55 28 70

**M E L A N D****Meland Elektro AS**

5918 Frekhaug, Tlf. 56 17 87 00

**Frekhaug Regnskap DA**

5918 Frekhaug, Tlf. 56 17 72 18

**Sagstad Kassefabrikk**

5110 Frekhaug, Tlf. 56 17 76 42

**O D D A****Snekker-Tømrer Roar Orrestad AS**

5750 Odda, Tlf. 91 82 40 81

**O S****Terje Rognsvåg AS**

Skjelsåsen 43, 5215 Lysekloster, Tlf. 56 30 46 00

**Karstad Bygg AS**

5200 Os, Tlf. 900 10 682

**O S T E R Ø Y****Hansen & Eknes AS**

5282 Lonevåg, Tlf. 56 39 50 58

**Halleland Transport AS**

5286 Haus, Tlf. 55 70 60 80

**S T O R D****Byggmester Reidar Bjelland AS**

5415 Stord, Tlf. 905 55 311

**Haga Mat AS**

5407 Stord, Tlf. 53 40 43 00

**Apotek 1 Stord 224**

PB 430 Skoyen, 0213 Oslo, Tlf. 53 45 60 30

**Genie AS Fargerike**

5411 Stord, Tlf. 53 41 53 55

**Bo Grønt Stord**

5412 Stord, Tlf. 53 41 71 91

**Valvatne Eignedom AS**

5412 Stord, Tlf. 53 40 20 70

**U L V I K****Ulvik Bensin og Service**

5730 Ulvik, Tlf. 56 52 63 89

“Bumandanda-gruppen i Mbale distriktet. Dette er en relativt nyetablert gruppe som bare hadde eksistert i noen uker da bildet ble tatt. De fleste av mødrene har barn i skolepliktig alder, men som ikke er på skolen fordi de mangler penger til helt nødvendige ting som uniformer og skolebøker!



# «We can manage»

## - NHF høster ros for spare- og lånegrupper i Uganda

Jeg teller 21 hender i været. I denne gruppen på 24 mennesker så er det 21 foreldre som i år har sendt barna sine på skolen. Jeg spør hvor mange som klarte å betale skoleutgiftene for barna sine i fjor. Ingen hender. Så hva har skjedd?

*Tekst: Kristin Iversen, NHF*

Siden 2009 har NHF støttet et spare- og lånegruppe prosjekt i Uganda sammen med vår søsterorganisasjon NUDIPU. Uten å tilføre annet enn kunnskap klarer dette prosjektet å forbedre livene til fattige funksjonshemmede på landsbygda i Uganda i løpet av kun ett år. Og forskjellene er godt synlige – i tøyet, i selvtilliten, og i hjemmene deres.

### «Mange bekker små gjør en stor å»

NHF og NUDIPU jobber svært målrettet mot bærekraftig utvikling og spare- og lånegruppe prosjektet «We Can Manage» kan vise til svært gode resultater. Ved hjelp av opplæring og veiledning mobiliserer gruppene eksisterende ressurser innenfor lokalsamfunnet, noe som gjør det mulig

for gruppene å spare til husdyr eller ta opp lån for å kjøpe dyrket land. Og å betale skoleavgifter og skoleuniformer og sende barna sine på skolen.

–Men de har jo ingenting, protesterer enkelte. Jo, de har litt. Og hvis de sparer litt, så blir det etter hvert til mer, og til sammen med profitten på gruppe-medlemmenes lån så sitter alle igjen med en fin liten sum når årets spare- og låne syklus er omme.

### Viktigheten av eierskap

Et grunnleggende prinsipp er at prosjektet ikke tilfører noen form for verdier inn i gruppene. Gruppene må selv kjøpe pengeskrin, kassabok og bankbøker. Alt er kjøpt for egne penger, og alle penger i potten er





“Fra et av de ukentlige møtene i den lokale spare- og lånegruppen Yeza Ku- Yedake i Sirenko. Gruppen er nå inne i sitt andre år. Takket være dette opplegget, har de fått bygd bedre tak på husene sine, kjøpt jord slik at de kan drive jordbruk, og betalt for skolegang til barna sine!”

stadig kommer inn med mer penger. Det var svært tydelig at ingen følte eierskap ovenfor de stakkars kyllingene. I tillegg virket det som om hele temaet sådde splid innad i gruppa.

I kontrast så hadde gruppa nylig begynt sin andre «We Can Manage» spare- og låne syklus og de hadde blitt enige om å øke den ukentlige spareandelen fra 2000 til 3000 shilling. Med andre ord så opplevde de det som mer verdifullt å investere i sitt eget prosjekt enn en eventuell fremtidig profitt ved å holde liv i kyllingene.

### Ikke bruk bakdøra

«We Can Manage» prosjektet mobiliserer grupper på opptil 30 mennesker bestående av personer både med og uten funksjonsnedsettelse. Siden oppstart høsten 2009 har prosjektet nå mer enn 15 000 aktive medlemmer i østlige Uganda. Ved siden av å fokusere på eierskap og bærekraft er det viktig å ta de nødvendige stegene med lokale beslutningstagere. NUDIPUs regioner og lokallag samt lokale myndigheter må inkluderes og informeres jevnlig. Disse er også ressurspersoner når man ønsker å implementere en aktivitet eller hente informasjon i deres nærmiljø, så et tett samarbeid er avgjørende. En flaskehals i byråkratiet kan fort forsinke og ødelegge for mange mennesker.

### Fra ensomhet til fellesskap

De positive ringvirkningene fra prosjektet er mange. Vi opplever en betydelig økning i aksept av personer med funksjonsnedsettelse og en merkbar aktelse for gruppemedlemmene i landsbyene. Plutselig har medlemmer av denne gruppen fått penger mellom

hendene, de tigger ikke lenger, de har byttet ut stråtakene på husene sine med bølgeblikk og de har startet små butikker. Istedenfor å sitte virksomhetsløse utenfor jordhyttene sine har de fått struktur på dagen og en grunn for å stå opp om morgenen – de må jobbe for å samle penger til det månedlige spare beløpet, de må spare for å betale ned på lånet fra gruppa. De fleste kjente ikke hverandre fra før, men tar nå opp personlige problemer i gruppa, for å søke råd og støtte. Fra å være utstøtt og alene opplever de et godt samhold.

### Forskningsprosjekt med NHH

Spare- og lånegruppe prosjektet har tiltrukket seg mye internasjonal interesse og anerkjennelse, kanskje spesielt fordi det er et så godt eksempel på inkludering. Disse gruppene er ikke kun for funksjonshemmede, de er for alle, men majoriteten skal ha en funksjonsnedsettelse og gruppa skal ledes av funksjonshemmede.

NHF har samarbeidet med Norges Handels-høyskole (NHH) i flere år og partene har i 2013 gått sammen om et større forskningsprosjekt på spare- og lånegruppene. Målet er å dokumentere effekten av gruppene i lokalsamfunnene og se i hvilken grad funksjonshemmedes livskvalitet er forbedret etter at prosjektet ble initiert. Med dette for øye reiste NHH og NHF til Manafwa i Uganda, et distrikt så langt urørt i forhold til denne typen prosjekter, for å planlegge de siste detaljene for forstudien som ble satt i gang i august. I løpet av fem uker skal 1500 personer intervjues og i løpet av et par år skal personene igjen følges opp for å måle eventuell effekt av spare- og lånegruppene som vil bli introdusert i området.

deres penger. Det gjør at alle har en felles interesse i gruppa og at alle holder seg til de kjøregler som gruppa selv har satt. For eksempel, kommer du for sent til det ukentlige møtet må du betale en bot. Betaler du for sent ned på lånet ditt, må du betale en straffeavgift. Samtidig så betaler alle også inn en ukentlig sum til et velferdsfond, slik at dersom du skulle trenge akutt hjelp, så kan du få hjelp fra dette fondet.

Mange av disse gruppene investerer også i diverse inntektsbringende prosjekter sammen, noe som ofte bidrar til ytterligere generering av midler i gruppa – men ikke alltid. Under et besøk til Mbale møtte jeg en gruppe som hadde fått et stort antall kyllinger av en internasjonal bistandsorganisasjon. Kun halvparten av kyllingene var fortsatt i live og gruppa slet med å finne råd til å kjøpe mat til de resterende kyllingene. Det ble foreslått å samle inn en fast ukentlig sum i gruppa til kyllingfôr, men gruppemedlemmene ville ikke 'blande' de to prosjektene på den måten. De foreslo heller å spørre donorer om penger til fôr. Dette er ikke en særlig bærekraftig løsning da det krever at utenforstående donorer



Utformet konstruert og utstyrt for å gjøre båtlivet tilgjengelig for ALLE!

# DRA TE SJØS!

## med Sea Rover

Er det båten eller individet som ikke får plass i båten som gjør sjøen utilgjengelig for mange? Svaret fram til nå har stort sett vært det siste; at sjø og sjøliv fortsatt er utilgjengelig for mange med nedsatt bevegelsesevne fordi de færreste fritidsbåter er utformet for alle.

Tekst: Arild Birkenes

Flexibåt kan imidlertid være muligheten mange har ventet på. Båten er nemlig en «rullestolbåt» eller en båt som kan manøvreres fra rullestol og som dermed kan gjøre sjøen tilgjengelig på en helt annen måte enn andre fritidsbåter.

I april 2014 kommer den første båten til landet og vil, dersom det går som planlagt, revolusjonere tilgjengeligheten på sjøen for bevegelsehemmede i Norge. Båten gir blant annet mulighet for opplæring i parasports, wakeboarding, vannski, dykking, snorkling og seiling.

Men primus motor bak innføringen av båten i Norge, Alvin McCowatt, er mer ambisiøs enn bare å gjøre sjøen tilgjengelig for alle; han ønsker også å gjøre det mulig for personer med nedsatt bevegelsesevne å ta jobb på sjøen, med båtsertifikat

Ideen er i likhet med båten også hentet fra Storbritannia, der et spesielt båtførersertifikat for funksjonshemmede gjør det mulig å operere båtjenester - for eksempel vanntaxi - fra et tilrettelagt og godkjent fartøy, mot betaling, det vil si som jobb. Dette ønsker Alvin og andre bak lanseringen av Flexibåt i Norge å få til også her.

– For å si det veldig enkelt, er det vårt mål å få utplassert Flexibåtene langs kysten og på større innsjøer i samarbeid med kvalifiserte båtoperatører. Disse båtoperatørene kan blant annet organisere turer for lokale funksjonshemmedes organisasjoner, rehabiliteringssentre, skoler, sykehus og institusjoner. Siden Flexibåtene også

kan manøvreres fra rullestol blir det mulig for mange bevegelsehemmede å skaffe seg båtførersertifikat, slik at de som har lyst selv omsider kan bli yrkesaktive båtfører med denne type fartøy.

Ønsker du å komme i gang med praktisk opplæring til båtfører, yrkesdykker eller andre kystmaritime yrker – skal ikke båten lenger utgjøre noen hindring.

### Begynte for 10 år siden

Produsenten - 'SeaRover Boats' Ltd. i Storbritannia har lang erfaring med utforming og bygging av spesielt hardføre arbeidsbåter, blant annet til det britiske forsvaret og polarinstituttet, i et så godt som usenkbart materiale; kalt «HDPE» blant fagfolk. For vel 12 år siden spurte rehabiliteringsavdelingen i det britiske forsvarets helsesektor om selskapet kunne designe en flerbruksbåt konstruert og utstyrt slik at den trygt kunne opereres og brukes av rullestolbrukere. Samtidig måtte det være en båt som var sterk og rask nok til å drive sjøsport med. Andre krav var at den måtte flyte stabilt og rolig i sjøgang, være robust og usenkbar, forholdsvis rimelig i anskaffelse og drift og nærmest vedlikeholdsfri.

Helsemyndighetenes formål var å skaffe til veie en spesialegnet og utfordrende terapeutisk «plattform» til fysisk - og i mange tilfelle psykisk - rehabilitering og «new life training» for krigsskadede unge soldater. Ofte dreide det seg om ungdom med ryggmargskader, som ikke sjelden var amputerte eller dobbelt-amputerte.

Resultatet ble fleksibåten 'SeaRover 21d', som fikk så gode tilbakemeldinger fra brukerne at det ikke gikk lenge før andre bevegelsehemmede meldte sin interesse. Nå finnes det 'SR21' over hele Storbritannia og Irland, til stor glede for tusenvis av funksjonshemmede barn, unge og voksne. Mange som tidligere var nødt til å sitte på kaien og vinke når andre reiste til sjøs er blitt ivrige vannsportsentusiaster. For eksempel ble det tidligere i år satt ny rekord fra Irland til Skottland av en paraplegisk soldat i en standard 'SR21d'. Mange brukere deltar som konkurrenter i nasjonale og internasjonale mesterskap i blant annet "Disabled Wakeboard and Waterski Association" <http://www.waterskidisabled.eu/news/a2013-worlds/> eller [www.bdwsa.org](http://www.bdwsa.org) HSA (Handicapped Scuba Association International) tilbyr medlemskap og opplæring til «Open water diver standard» og mer.

Prosjektet blir støttet økonomisk av lokale og nasjonale bedrifter, ved at de kjøper eller leier reklameplass på de enkelte båter for lengre eller kortere perioder. Ytterligere inntekter fra utleie av båtene til blant annet turistnæring, lokale sportsforeninger og dykkerklubber skal betale båtenes driftskostnader.

Vi har allerede snakket med en del potensielle 'støtteselskaper' og reaksjonen har vært så godt som utelukkende positiv fra de aller fleste, sier Alvin McCowatt til Sørvesten.



## HAUGESUNND

Tlf. 52 70 73 70 • www.hgj.no



## HÅ



Bjørhaugsløtta 16, 4365 Nærbo • Tlf. 51 79 17 80 • Fax. 51 79 17 81

## KARMØY



## Vassbakk & Stol AS

Pb. 63, 4291 Kopervik  
Tlf. 52 85 17 66

## KLEPP

### Klepp Sparebank

4352 Kleppe  
Tlf. 51 78 96 00

## SANDNES



NORSK ETIKETT

## SOLA

*Kakekompaniet*  
Sunt, Søtt og Stiligt

## STAVANGER



Bjødnabeen 16, Forus  
Tlf. 51 95 12 30 • www.tlund.no



kvaleberg industri  
Flinteg. 2A, 4016 Stavanger  
Tlf. 95 40 03 00 • Fax. 51 95 04 99

## TIME



Jernbanegt. 6 • 51 77 91 00  
www.time-sparebank.no

## EGERSUND

Økonomihuset Dalane AS  
4370 Egersund, Tlf. 41 43 77 51

## HÅ

Gudmestad leker & modeller  
4365 Nærbo, Tlf. 92 05 90 38

## STAVANGER

Kiropraktisk Klinik AS  
4006 Stavanger, Tlf. 51 89 60 55

## TIME

Bryne Rør AS  
4340 Bryne, Tlf. 51 77 82 00

Advokat Målfrid Ølberg  
4249 Bryne, Tlf. 51 77 94 00

## ADVOKATENE

*Tengs-Pedersen, Ueland,  
Sæther & Birkeland*

MNA

Vågszt. 42, 4306 Sandnes  
Tlf. 51 66 50 20 Fax. 51 66 76 12

## ORTOPEDITEKNIKK AS

Vi produserer og tilpasser alt av  
ORTOPEDISKE HJELPEMIDLER  
i samarbeid med sykehus og helseinstitusjoner i Rogaland.

Stavanger tlf. 51 88 56 60  
Sandnes tlf. 51 66 44 83

e-post: [stavanger@ortopediteknikk.no](mailto:stavanger@ortopediteknikk.no)

Stavanger: Breidablikkvn. 3 B, Sandnes: Asheimvn. 2,  
4017 Stavanger 4318 Sandnes



**AssisterMeg**  
sterk rygg og stort hjerte

Brilleservice får du hos



www.optikeren.no  
SOLA  
Solagården, Tlf. 51 65 22 99



# UT PÅ TUR!



Parkering- og toalettanlegg ved hovedveien.

*Tekst og foto: Egil Hope*

Foreningen for Muskelsyke Hordaland /Sogn og Fjordane har vært på busstur hvor det ble ett kort stopp ved Hardangerbrua (på Bu-siden). Hardangerbrua er den nye brua mellom Vallavik i Ulvik og Bu i Ullensvang kommuner. Broen ble offisielt åpnet for ordinær trafikk den 17. august 2013, og erstattet ferjeforbindelsen Bruravik–Brimnes. En ferjeforbindelse hvor en ofte i ferier og høytider opplevde mye kø, og lang venting.

Hardangerbrua er den lengste hengebrua i Norge med en total lengde på 1380 m.

Bru-tårna har høyde på 200 m over fjorden. Seilings-høyden er 55 m. Prosjektet omfatter også 2675 m tunnel og 800 m veg i dagen. I tillegg til 900 m gang- og sykkelveg fram til brua. Her er anlagt parkeringsplass, rasteplass med bord og benker, toalettanlegg med handikoptoalett og gang- og sykkelvei gjennom hele anlegget. Ned til brua, delvis i tunnel, ut på, og over brua. Det hele er godt tilrettelagt, ikke for bratt, men noen steder litt kupert, som det gjerne må bli ved en vest landsfjord.



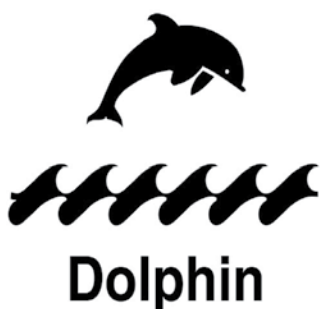


Alle som viser gyldig ledsagerbevis eller annen bekræftelse på at de kommer fra institusjon betaler for 1 billett og får 1 billett. Gjelder for alle forestillinger i Sandnes og Stavanger\*



For mer informasjon ring 51 51 07 00 [www.sfkino.no](http://www.sfkino.no)

\*Gjelder ikke luksussalen



Plattformv. 5, Pb. 63, 4098 Tananger  
Tlf. 51 69 43 00 • [www.dolphin.as](http://www.dolphin.as)

Seland  Optikk  
SANDNES • KLEPP • SOLA

Tlf. 51 69 58 90  
Solakrossvegen 26, 4050 Sola



Karmøy kommune

Tlf. 52 85 75 00  
[www.karmoy.kommune.no](http://www.karmoy.kommune.no)



Jærveien 502, 4352 Kleppe

Tlf. 51 48 21 82 • E-post: [post@farstad-catering.no](mailto:post@farstad-catering.no)

For mer info om meny og priser, se våre nettsider; [www.farstad-catering.no](http://www.farstad-catering.no)



Time kommune  
Avdeling kommunalteknikk



VANN



AVLØP



RENOVASJON



PRODUKSJON

## Vedlikehold av renovasjonsbeholdere

Over tid, kan enkelte deler på renovasjonsbeholderne slites og gå i stykker under tømning. Enkle tips om vedlikehold du gjør enkelt selv.

Dette gjelder først og fremst hengslene som holder lokket på plass og lufterventiler på siden av våtorganisk beholder. Har en av dine beholdere slike feil eller mangler, kan du komme innom servicetorget å hente nye reservedeler.

Dreier det seg om større skader på beholder, som brist, brukket hjulaksling, o.s.v. vil vi komme ut og reparere eller bytte beholder.



RETT PÅ SAK 51 64 64 55

Time kommune, Tlf. 51 77 60 00, E-post: [servicetorget@time.kommune.no](mailto:servicetorget@time.kommune.no), [www.time.kommune.no](http://www.time.kommune.no)



# Søk nå!

Alle boliger skal være for alle!  
Illustrasjonsfoto: Colourbox

## Behov for boligtilpasning?

Trenger du tilpasning i boligen din? Nå er tiden for å søke. Husbanken fikk i år ekstra penger til nettopp dette formålet, men pengene må brukes innen året er omme.-

Tekst: Ida C. Freng

Utfasingen av skattefradragene for store sykdomsutgifter har rammet mange. For å kompensere for dette har Regjeringen i år styrket tilskuddet for tilpasning av bolig.

I direkte tilknytning til utfasingen av skattefradrag for særlig store sykdomsutgifter er tilskudd til tilpasning styrket med 23 millioner i 2012 og ytterligere 17,5 millioner i 2013. Tilskuddet til tilpasning er også styrket med 30 millioner kroner i 2013 på mer generell basis, slik at den totale styrkingen i år er på 47,5 millioner, opplyser Are Martin Sauren, avdelingsdirektør i Husbanken. Totalt er det i år bevilget 172,5 millioner kroner til dette formålet.

### Hvem kan få?

- Jeg forventer at kommunene utøver et romslig skjønns nå når ordningen er styrket såpass mye, sier Bård Øistensen

administrerende direktør i Husbanken.

Den enkeltes behov skal gis individuell vurdering, og familier med funksjonshemmede barn gis høy prioritering.

Kommunene bør ikke benytte absolutte inntektsgrenser i slike saker. Den økonomiske behovsprøvingen skal gjøres ut fra en helhetsvurdering av husstandens økonomiske situasjon på sikt etter at tilpasningstiltaket er gjennomført, understreker husbankdirektøren.

### Hvilke formål kan få støtte?

Ulike formål omfattes av tilskuddet. Man kan få støtte til relativt små tilpasninger, som fjerning av terskler for å bedre tilgjengeligheten til og i boligen, eller man kan få støtte til større tilrettelegginger, som ombygging av bolig i forhold til søkers funksjonsnedsettelse. «Flere eldre og personer med funksjonsnedsettelse

ønsker i dag å bo hjemme i egen bolig så lenge som mulig. Det er god samfunnsøkonomi å tilrettelegge boliger. Tilskudd til tilpasning kan i mange tilfeller være et viktig virkemiddel for å få til dette», heter det i følgebrevet kommunene har fått i forbindelse med tilpasningstilskuddene.

### Ikke spar!

Husbanken har imidlertid ikke fordelt alle de 172,5 millionene, men har beholdt en andel som sikkerhet, i tilfelle et behov plutselig oppstår i en kommune som har brukt opp eller ikke har søkt om tilpasningstilskudd.

- Både kommunene og den enkelte skal ha sikkerhet om at det er bistand å få, kommunene trenger ikke å spare eller være strenge i utmålingen i frykt for at det kan bli tomt for penger, sier Øistensen.





**Vigdis Hope**  
Vigdis.hope@nhf.no

### Informasjonsdagene på Haugalandet.

Programkomiteen måtte dessverre avlyse Informasjonsdagene på Haugalandet 15. og 16. oktober på grunn av sykdom og for mange forfall blant foredragsholdere.

Vi beklager om dette har skapt ekstra bry for noen, men håper å kunne komme tilbake med et lignende arrangement i første halvdel av 2014.

### Kurs og aktiviteter 2014

Under informerer vi om planlagte aktiviteter i 2014, men med forbehold om økonomi og tilskudd fra blant annet AOF Hordaland og Barne-, ungdoms og familie departementet.

### Tillitsmannsopplæring

Vi planlegger å arrangere kurs for tillitsvalgte.

Tillitsmannsopplæringen vil bli gjennomført etter at lokallagene har avholdt årsmøtene sine.

### Likemannskurs

Vi tar sikte på å gjennomføre to likemannskurs. Det vil da bli et kurs i Hordaland og et i Rogaland. Målgruppen for kursene er de som har noe erfaring innen likemannsarbeid/veiledningstjenesten. Vi vil her ta opp tema som medlemmene ønsker å få oppdatering på i form av gode foredragsholdere. Det vil også bli lagt vekt på erfaringsutveksling mellom likemenn.

### Høstkurs og ledersamling, høsten 2014

Vi setter denne gangen fokus på FN- konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne, som ble vedtatt av Stortinget våren 2013.

Hvordan kan vi som organisasjon og enkeltmenneske bruke konvensjonen for å fremme våre saker?

Et annet viktig tema som blir tatt opp er rekrutteringsutfordringen i lokallagene.

Målgruppen for kurset er lederne i lokallagene, tillitsvalgte og kontaktpersoner i regionen.

Tid og sted for ovennevnte kurs vil vi komme tilbake til i neste utgave av Sørvesten.

### Funkisdagen 2014 - Rogaland

Datoen for arrangementet blir lørdag 21. juni 2014.

Arbeidsgruppen er allerede i full gang med arbeidet.

### Brukerrepresentanter

Alf-Are har den siste tiden skaffet en oversikt over brukerrepresentantene i de kommunale rådene for funksjonshemmede i begge fylkene. Det er 59 kommuner i de to fylkene, med mellom 200 og 300 rådsmedlemmer, med adresser, e-post og telefonnummer. Rådene er en prioritert interessepolitisk målgruppe, og det er svært viktig å vite hvem som er hvem og hvor. Dette for å kunne gi innspill på de sakene som NHF er opptatt av, samt bidra til at rådene blir kjent med NHF.

### Ny SAFO-brosjyre - Et godt liv i egen bolig

Å velge hvor man vil bo eller hvem man skal bo med er ikke en selvfølge for alle.

I SAFO-brosjyren "Et godt liv i egen bolig" møter du tre unge voksne med ulike utfordringer som bor slik de ønsker. Brosjyren er laget for å inspirere til individuelle løsninger. Du kan bestille den i papirutgave fra SAFO; telefon: 22 39 60 50

### Sviktende bingoinntekter.

Bingoinntektene har sviktet oss sterkt i år. De to bingoene NHF Sørvest mottar midler fra har gått betydelig dårligere i år og vi har fått beskjed fra Lotteri og stiftelsestilsynet at vi bare kommer til å beholde inntekter fra ett formål f.o.m. 2014, og ikke to som nå.

I tillegg har mange av lagene våre fått beskjed om at de er ute som bingoformål i år; seks lag i Hordaland og to i Rogaland.

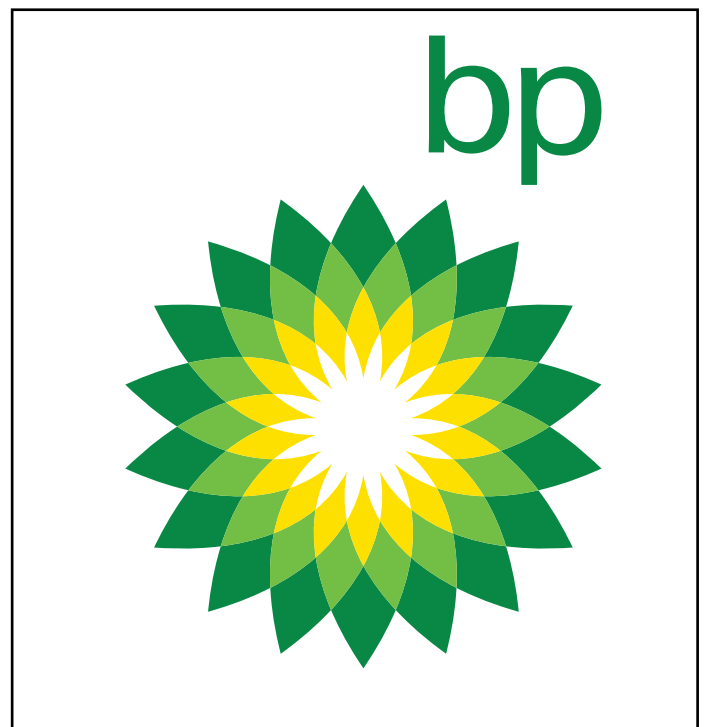
### Bemannings situasjonen på regionskontoret

Som nevnt har bingoinntektene sviktet oss, så i budsjettet for 2014 er prosjektstillingen ikke med.

Vi har også fått signaler fra sentraladministrasjonen om at forbundets økonomiske situasjon kan bli ytterligere forverret i årene som kommer. Alt i alt ikke så mange gode nyheter, men sånn er det bare, som det heter.

Jeg vil med dette benytte anledningen til å takke for meg. Arbeidsoppgavene på regionskontoret har jeg stortrives med. De har også gitt meg anledning til å bli godt kjent med både medlemmene og lokallagene. Noe jeg har satt stor pris på.

Avslutningsvis ønsker jeg arbeidskollegaer, regionstyret, lokallagstyrer og medlemmer en riktig God Jul og et GODT NYTT ÅR!!



# Da Sankte Klaus var her

Det var sen kveld lille julaften da redaktøren for lokalavisen Troy Sentinel fant arket som var forsøkt presset inn i dørsprekken. Egentlig var det bare flaks som gjorde at det sammenbrettede papiret ikke var tatt av den sterke vinden som blåste over New York og byens forsteder.

Tekst: Rolf Østbø

Det var også helt tilfeldig at redaktøren, Orville L. Holley, hadde tatt turen til avisredaksjonen denne kvelden. Han ville bare forsikre seg om at det var båret inn ved til ovnen og ellers gjort klart for ansatte som skulle tidlig på jobb neste dag, julaften 1822.

Snøen hadde falt over distriktet i flere dager og Holley var i ferd med å måke fortauet rent, da han ble oppmerksom på noe som stakk opp av snøen. Nysgjerrig plukket han opp det våte papiret og låste seg inn i lokalene. Han brettet ut arket, og begynte å lese i det sparsomme lyset fra parafinlampen.

## A Visit from St. Nicholas

*«Twas the night before Christmas, when  
all the house  
Not a creature was stirring, not even a  
mouse.  
The stockings were hung by the chimney  
with care,  
In hopes that St. Nicholas soon would  
be there.»*

## Da Sankte Klaus var her

*(oversatt av Halldis Moren Vesaas)  
«Det var kvelden før julaften, og i vårt hus  
Var det intet som rørte seg, selv ikke en  
mus.  
Men like ved peisen hang strømpene  
tomme,  
I håp om at nissen med gaver vil  
komme.»*

Diktet var på fjorten vers og forfatteren

hadde på en mesterlig måte klart å formidle julens forventninger om nissens nattlige besøk og sleden med julenisens angivelige åtte dyr. Ikke bare det; reinsdyrene hadde også fått navn, selv om interesserte lesere bør merke seg at det niende reinsdyret, Rudolf, ikke er nevnt med ett ord! Dette er imidlertid å foregripe begivenhetens gang, la oss heller se hva dikteren skriver om nissens åtte reinsdyr:

*More rapid than eagles his courses he  
came,  
And he whistled and shouted, and called  
them by name.»*

*«Now Dasher! Now, Dancer! Now,  
Prancer and Vixen!*

*On Comet! On Cupid, on Donder and  
Blitzen!»*

## Den norske oversettelsen lyder som følger:

*Så raske som lyn fløy reinsdyra hans,  
Han hyppet, så hver av dem spratt som  
i dans!*

*Hei Danser, hei Deiser, hei Keiser og  
Hulder!*

*Hypp Lynet, hypp Morild, hypp Torden  
og Bulder!»*

## Hvem skrev diktet?

Diktet «A Visit From St. Nicholas», populært kjent som «The Night Before Christmas», var avlevert anonymt, og som dagene gikk var det flere enn redaktøren og avisens lesere som lurte på hvem dikteren var. Selv om

fortellingen ble publisert i Troy Sentinel, en lokallavis fra et av New Yorks mange forsteder, og siden med enorm suksess både i bøker og på film, hersket det i mange år stor usikkerhet over hvem forfatteren kunne være!

Etter hvert ble det klart at det sto om to personer, poeten Henry Livingston jr. og professor i orientalske og greske språk ved det som senere ble Columbia University i New York, Clement Clark Moore. Historien har gitt Moore æren for diktet, men det hefter ved hans navn at avisen fikk tilbakemeldinger fra folk som mente at de hadde hørt historien før, og at Livingston jr. hadde lest den for sine barn godt over ti år tidligere! Det er slett ikke utenkelig at Henry Livingston jr. var opphavsmann til diktet som bare har «vokst» og blitt stående som en fortelling som har spilt en stor rolle i utviklingen av forestillingene om julenissen fra midten av 1800-tallet til i dag! Diktet er oversatt til norsk ved Halldis Moren Vesaas med tittelen «Da Sankte Klaus var her», og blant annet utgitt i en av Thorbjørn Egners lesebøker for barneskolen.

## Legendarisk helgen

Det er svært få historiske data om skytshelgenen Nikolas, som er julenissens opphav, bortsett fra at han var biskop av Myra i Lykia i det sørvestlige Lilleasia en gang på 300-tallet, resten er mer eller mindre legendarisk. Noe som imidlertid skiller Nikolas' legender, til forskjell fra andre





helgener, er at han selv aldri kommer i vanskeligheter; han kommer, og forsvinner helt plutselig og mirakuløst.

Det var nederlandske utvandrere som tok legendene om ham med seg til Amerika og Ny Amsterdam (senere New York), der hans nederlandske navn Sinte Klaas (St. Nikolas) ble til Santa Claus. Her ble historiene om ham forent med nordiske folkloretradisjoner om nissen som straffet slemme, mens de snille fikk gaver.

Da guden Tor med sin vogn trukket av geitebukker også ble en del av dette, var ikke veien lang til den snille nissen med reinsdyr og slede..... ja, jeg hadde nær sagt hele pakken! Uansett, det er denne versjonen kremmere og markedsførere har trykket til sitt bryst, både i kristne og ikke-kristne deler av verden. Dermed er det ingen overdrivelse å si at den moderne julenissens fremste talsmann er Clement C. Moore; eller var det Henry Livingston jr.?

Diktet «A visit from St. Nicholas» ga oss en St. Nikolas som en nattlig gavebringer med slede, reinsdyr og en sekk med gaver på ryggen, som kommer inn i huset gjennom pipa og fyller barnas strømper med leker og snop. At han med tiden er blitt så rundmaget og leende, rødkinnet og hvitskjegget, er typisk nok leskedrikk-giganten Coca-Colas skyld.

I 1931 lagde reklametegneren Haddan

Sundblom, på oppdrag fra The Coca-Cola Company, en reklameplakat med en coladrikkende julenisse. Plakaten ble raskt populær, og det gikk ikke lang tid før Sundbloms Santa-skikkelse ble synonymt med den virkelige Santa Claus over store deler av verden!

### Rudolf er rød på nesen

Det eksisterer fire håndskrevne kopier av diktet, hvorav tre er utstilt i offentlige museer, mens det fjerde, signert Clement Clarke Moore, ble gitt som gave til en barndomsvenn i 1860. Dette eksemplaret ble omsatt for USD 280 000,- ved auksjonsfirmaet Heritage Auction Galleries i Dallas, Texas i 2006!

Vi vet altså hvem de åtte reinsdyrene er og hva de heter. Men det niende, Rudolf med den røde nesen, hvor kommer han inn i bildet? En ting er sikkert; i dag er det vanskelig å tenke seg at julenissen skulle make den strabasjose turen fra Nordpolen og hjem til alle snille barn uten Rudolfs fenomenale innsats!

Så får vi altså nok et bevis på at julen er en høytid der fødsler kan forekomme utenfor alle biologiske kjensgjerninger. I 1939 stiger Donder (Torden) galant ut av rekkene i nissens himmelske ekipasje og avler den foreldreløse Rudolf, og det er vel ingen overraskelse at det sto en amerikansk

butikkjede bak «jomfrufødselen»!

Stormagasinet Montgomery Ward i Chicago delte årlig ut fargehefter til kundenes barn, men det var dårlige tider og selv om ledelsen følte behov for salgsfremmende tiltak, kom man ikke utenom innsparinger. Det var årsaken til at en av selskapets egne ansatte ble spurt om hjelp. Med inspirasjon fra H. C. Andersens «Den stygge andungen», fant Robert L. May opp Rudolf som blir mobbet av de andre reinsdyrene på grunn av sin røde nese.

Historien om Rudolf med den lysende røde nesen som viste vei, ble en gigantisk suksess. May fortalte eventyret i små vers som barna kunne fargelegge, og Montgomery Ward pøste ut 2,5 millioner hefter! Til tross for papirmangel i krigsårene som fulgte, hadde mer enn seks millioner barn fått gleden av varemagasinets julehefter da andre verdenskrig endelig tok slutt!

Den oppfinnsomme Robert L. May var heldigvis forutseende nok til å sikre seg rettighetene til Rudolf, og da heftet ble utgitt i årene som fulgte, kunne han bokføre store verdier. Ikke nok med det; i 1949 spilte «Oklahomas jodlende cowboy», Gene Autry, inn sangen «Rudolph The Red Nosed Reindeer», som klatret helt til topps på Billboards popliste. Sangen var for øvrig skrevet av Mays svoger, Johnny Marks, men det er en helt annen historie!



# I vinduskroken

Tekst: Alf-Are Skog

Da er det tid for fratrekk av gardiner her i min verden. Er det ikke nå det stunder mot oppsummering av det som en har lagt bak seg, eller det som en ikke har lagt bak seg?

Fra redaksjonens side var tanken med «i vinduskroken» å åpne for nye tanker, meninger og gjerne luftte saker som på liv og død ikke måtte ha sammenheng med disse handikapsspørsmålene. Som medlemmer har vi – takk og pris, annet å bry oss med enn organisasjonen vi er tilsluttet. At det tidvis og for lenge kan synes som om vi har mistet tilhørigheten skal jeg la ligge. Det gidder jeg ikke bry meg med i dag.

Innerst inne var det og et ønske med denne faste spalten at det som kom på trykk kunne skape debatt, helst provosere og erte på seg noen som kom opp med dundrende kritikk og satte bråkebøtta på plass. Der bomma vi skikkelig forutsatt at spalten er lest.

Vi får de politikerne som vi fortjener er det noen som sier. Tja, men hva så. Er man ikke fornøyd så må man ta del i en prosess som kan starte noe. Det er ikke mye som skal til.

Over til noe helt annet, romfolket – hvor er det blitt av dem? Har pressen latt dem få være fordi de klarer seg, eller er det redaksjonelle hensyn som veier tyngre? Jeg stusser på hva som skjer?

Nå har Vestlandet fått den nye lederstjerna og det er grunn – så langt – til å være litt kry. Om man ikke er politisk

i samme sko så er vi da fra samme landsdel. Det gjør meg ingenting når media gjør et poeng av at makta er forskjøvet fra øst til vest.

Men pass opp for iveren etter å heve nesene for mye i sky. Jo lengre opp jo høyere er det å falle ned.

Vi har fått historiens første regjering sammensatt av Høyre og Fremskrittspartiet. Det er ikke så lenge siden samarbeidsklima de to i mellom var kjølig og kaldt. Tonen var skarp og innfridde ikke til respekt. Jeg nevner bare stikkordet handlingsregelen.

Da regjeringserklæringen ble presentert var det harmoni og balanse mellom damene. Og tidlig mens sonderingene om statsrådene pågikk kom lovnad om at Brukerstyrt Personlig Assistanse skulle lovfestes. Muligens var det en mening med å komme med dette da. Noen nyhetsverdi hadde det ikke. Den

rødgrønne regjeringen hadde allerede lansert sitt forslag og det vakte sterke reaksjoner fra brukerorganisasjonene. Når den nye regjeringen stadfester at de og går for lovfesting, men unnlater å presentere hva som skal ligge i forslaget blir en mildt sagt forundret.

Ellers går no dagen. Nå er Tippeligaen over. Det gikk som det gikk. Ja, hvordan skulle det ellers ha gått om det ikke gikk som det gikk. Drillo er historie og alle har fått uttrykt sine unnskyldninger. Piggdekkene, og som alternativ til deg som er miljøbevisst, piggfritt er på. Ute er det mørkt og det er så kjølig som det skal være på denne tiden. Et viktig opprop - glem nå ikke refleksene enten du er gående eller rullende.

Jeg trekker for gardinen, låser meg ut mens jeg henger opp post it lappen hvor det står – samme tid, samme sted - 2014!

## Oppgave Vanskelig

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

## Løsning oppgave 02

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



# Likemannsarbeidet i regionen

Tekst: [Vigdis.hope@nhf.no](mailto:Vigdis.hope@nhf.no)

Et viktig område for NHF Sørvest er likemannsarbeidet/veiledningstjenesten.

Tjenesten er et godt tilbud til våre medlemmer og består av frivillige som stiller sin tid til rådighet for å hjelpe og veilede brukerne.

Likemannsarbeidet går ut på at du får hjelp av en som "er i samme båt" – eller noenlunde den samme livssituasjonen. Likemannsarbeid skal være til hjelp, støtte og veiledning. Tanken er at en som har erfaring, har noe å gi andre.

Det vil si at den som har levd med de utfordringene en diagnose eller livssituasjon gir, har en uformell og hverdagslig kompetanse som andre kan dra nytte av.

En likemann skal gi av sine erfaringer, men samtidig vise respekt for dine valg, samt lytte og gi tilbakemeldinger.

En likemann skal ikke gi juridisk hjelp og er ingen fagmann på veiledning. Men ofte kan en likemann være med å peke ut kursen videre og gi gode tips og råd om hvor ekspertisen finnes.

Arbeidet i 2013 og veien videre

Vi har opprettet et eget likemannsutvalg for perioden 2013 - 2015. Regionens likemannsutvalg har ansvaret for opplæring og støtte til regionens nettverk av likemannsarbeidere.

Likemannsutvalget består av følgende personer:

Harda Løvoll (NHF Klepp og Time), Aud Torhild Fjellså (Rogaland Poliolog), Mona Turøy, (Landsforeningen for Bekkenløsningsplager LKB Hordaland) og Anne-Berit Kolås (NHF Meland).

Fra regionskontoret deltar seniorkonsulent Vigdis Hope.

Vi er ennå ikke gjort kjent med hva som blir vektlagt som tema innen likemannsarbeidet i 2014, men det vil bli søkt om midler til to kurs for erfarne likemenn/veiledere. Mer informasjon om hvilke temaer og hvor/når kursene blir arrangert vil bli lagt ut på hjemmesiden vår og sendt som informasjon til lokallagsstyrene.

Vi vil samtidig benytte anledningen til å informere om steder dere kan få råd og veiledning i saker dere er opptatt av:

- Pasient- og brukerombudet, som finnes i alle landets fylker, gir råd, veiledning og bistand i forhold til spesialisthelsetjenesten, kommunehelsetjenesten og kommunenes sosialtjeneste. Mer informasjon finner du på [www.pasientombudet.no](http://www.pasientombudet.no).
- Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO) mottar klager og gir veiledning i diskrimineringsaker. Mer informasjon: [www.lido.no](http://www.lido.no).
- Juss-Buss, er en rådgivningstjeneste som drives av jusstudenter. Mer informasjon: [www.jussbuss.no](http://www.jussbuss.no).
- JURK er et rettshjelpstiltak for kvinner, drevet av kvinnelige jurister og jusstudenter. JURK driver skriftlig saksbehandling, rettighetsinformasjon og rettspolitisk arbeid. Mer informasjon: [www.jurk.no](http://www.jurk.no).
- Advokatvakt: Flere steder i landet kan du få en halvtimes gratis rettsråd fra advokat. Dette tilbudet finner du informasjon om på nettsiden [www.advokatenhjelperdeg.no](http://www.advokatenhjelperdeg.no).

## Takk for praten!

Tekst: *Ingvild B. Hvidsten, organisasjonskonsulent NHF Innlandet*

Har du tenkt noen gang på hvor betydningsfull samtalen over kaffekoppen kan være? For deg selv, eller kanskje for andre? Noen ganger prates det om løst og fast, vær og vind. Andre ganger blir samtalen mer alvorfulle, der man tråkler seg gjennom hverdagens små og store utfordringer.

Enkelte møter hverdagen med større utfordringer enn andre, og det gjør godt å snakke litt om det og rundt det. Kanskje samtalepartnere har opplevd det samme? Kanskje vedkommende kan berette om egenopplevde erfaringer, og kanskje dette kan hjelpe nettopp deg i møtet med dine utfordringer?

Det er hva likemannsarbeidet handler om. De gode samtalen, der man forhåpentligvis sitter igjen med utsikter til en lettere hverdag, eller har mottatt litt trøst fra en person som faktisk vet hva du snakker om. Det er nemlig ikke alle forunt å ha noen rundt seg, som bryr seg om en, og som i tillegg forstår akkurat hva du mener med nettopp disse plagene.

Da er det kanskje godt å vite at du som medlem av Norges Handikapforbund eller en av våre tilknyttede landsforeninger, kan settes i kontakt med likemannshjelpere. Disse er medlemmer av organisasjonen, som ønsker å bruke av sine egne erfaringer for å kunne hjelpe andre – være en «med-gåer». Disse har vært igjennom kursing i NHF-systemet, og har taushetsplikt. Det er viktig å huske på



at likemennene ikke er profesjonelle, eller spesialister – de er medmennesker som tilbyr sin støtte, men ikke å løse problemene. De kan gi deg informasjon, råd og veiledning, slik at du kan bli bevisstgjort i forhold til din egen livssituasjon og se mulighetene.

Hvis du ønsker å vite mer om dette, kan du ta kontakt med regionskontoret, eller Norges Handikapforbund sentralt!

# Et bilde sier mer enn

1000 ord

Redaksjonen utfordrer leserne av Sørvesten til å sende inn bilder. Motiv er fritt. Vi har fått tilbakemelding om at det er flere av bladets lesere som driver med dette. Nå er ballen kastet med håp om at du tar den.



*Light create shadows*  
*Vinterstemning i Stavanger, Foto: Bent Inge Ask*



# LAGUNEN

*Jule*

KJØP ET GAVEKORT  
- TIL DEM DU HOLDER AV!

Kjøpes i Kundeservice i 1.etg.

## Handikapservice

- Mer enn 135 butikker
- Luftige fellesarealer
- Tilrettelagte parkeringsplasser for biler med sideheis
- Heisadkomst i ulike soner av senteret
- Trinnfri adkomst til parkering og senteret
- Heiser tilpasset rullestolbrukere
- Elektroniske handlevogner
- Handikaptaoletter
- Utlån av rullestoler



**LAGUNEN STORSENTER**

Foto: Ketten Mannik



# på maken.....

Tilrettelagt og redigert av Rolf Østbø

## Gode navn

Blant journalistene i den kristne dagsavisa Dagen, finner vi Stein Gudvangen.

## Morsomt?

Begeistret over de aktuelle begivenheter i forkant av valget, skrev Aftenpostens politiske redaktør Harald Stanghelle: Knappt noe er så morsomt som å legge statsrådkabaler!  
Er den mannen forstyrret?

## Gode navn II

Klassekampen melder at en leser har vært innom en sportsbutikk på Hafjell, og møtte der den ivrige jegeren Bjørner Killi!

## Gode navn III

Lederen for EU-bøndernes bondelag COPA heter Albert Jan Maat.

## «Hårete» eller hårete?

I en reklameannonse fra Poseidon Medisinske Hårklinikk kan vi lese at klinikken lover gratis «vaksine» mot hårtap!  
«Vaksine» eller vaksine, Poseidon?

## Ooops

HAUK i Klassekampen slår fast at selv den flotteste ideologi vil til slutt snuble i det menneskelige.  
Javel og.....

## I øst og vest

I anledning Drillos tårefylte.....bitre.....vemodige avskjed med landslaget, er trenerlegenden blitt portrettintervjuet av Dagsavisen. Avisen spør om Drillo er påvirket av å ha flyttet fra et arbeiderstrøk i Fredrikstad til et villaområde i Oslo.  
Drillo parerer spørsmålet med å svare: Nei, dattera mi er nok påvirket i større grad. Hun sier døren, jakken og solen. Dette løser mannen med pælene ved å sende dattera på cheerleaderklubb på østkanten. – Der møter hun jenter som sier døra, jakka og sola.

## «Aldri» eller aldri?

Dagbladet.no strør om seg med anførselstegn. En artikkel om syklist Edvald Boasson Hagen, har den triste tittelen Vinner «aldri».  
Aldri si «aldri», Dagbladet.....

## Gode navn IV

Fremskrittspartiets statssekretær i Landbruksdepartementet heter Hanne Blåfjelldal.

## Kjemisk reaksjon?

NTB melder at kjemien mellom to av de tre forskerne som sist uke ble belønnet med nobelprisen i kjemi, slett ikke er god! Vår lille nevø Ronnie, lurar på om det vil komme en reaksjon?

## Best uten ball

Dagbladet var aktive før landskampen mellom Slovenia og Norge: Trolig blir Johansen og Wolff Eikrem de to sittende midtbanespillerne, mens Elyounoussi og Skjelbred får såkalte innoverkontroller.  
Vår lille nevø Ronnie, lurar på om Norge tapte fordi Høgmo ikke lot spillerne stå oppreist?

## Havarert kvinne

Adresseavisen melder om en kvinne som krasjet sykkelen, og etter ulykken hevdet at: «Bremsene sviktet etter at jeg kjørte inn i en buss som hadde grønt lys.»  
Vår leser i Trøndelag lurar på om det hadde gått verre hvis bremsene hadde sviktet før ulykken?

## Det britiske imperium

I 1921 omfattet det britiske imperiet omtrent 458 millioner mennesker, eller rundt en fjerdedel av verdens befolkning, i tillegg til at imperiet dekket anslagsvis 35 prosent av verdens totale landområde.  
Ettervirkningene av denne tiden er mange og underlige, som for eksempel at i Pakistan, Australia og India er folk opptatt av å spille cricket og drikke te.

## Ligner jorden

Astronomer har funnet ut at en planet 63 lysår unna jorden ligner svært på vår egen planet sett fra verdensrommet. Gjennom utregninger har astronomer fra NASA, og dets europeiske motstykke ESA, funnet fargen på planeten HD 189 733b. Den viser seg å være koboltblå og ligner ved første øyekast veldig på jorden.  
Å beregne fargen betegnes som et stort framskritt. Det dreier seg om en ekso-planet, et himmellegeme som kretser rundt andre stjerner enn vår egen sol.



# NHFs Talentutviklingsprogram

*Tekst: Stine Therese Børstad/Anne Beate Melheim*

En solfylt helg i mars 2012 starta andre runde av NHF sitt Talent Utvikling program, og vi var to av de heldige som hadde fått lov å delta på dette. For alle oss deltakere ble nok TUP starten mye mer enn vi egentlig hadde forventet. Samtidig som vi fikk god innføring i hva NHF står for og økt kunnskapen på flere hold, ble det også starten på noen fantastisk sterke vennskap som kommer til å vare livet ut.

TUP er et talentutviklingsprogram gjennom NHF og samlingene har vart over to år med to helgesamlinger per år, der hver samling har hatt litt forskjellig fokus. Likevel har det gjennomgående vært fokus på NHF sin ideologi og å heve vår kompetanse på interessepolitisk påvirkning. Noe av det vi har vært gjennom er NHF sin oppbygging, lover og regler og vi har fått besøk av ungdomspolitikere som vi grilla med mange spørsmål. Dette har vært svært interessant og lærerikt og ved

siden av teori har vi også fått prøve det i praksis.

Blant annet på den tredje samlinga hadde vi media håndtering, der vi ble filma og fikk se hvordan vi hadde klart å formidle budskapet vårt etterpå. Det skal innrømmes at noen av oss syns dette virket litt skummelt i begynnelsen, men det var svært lærerikt å få tilbakemeldinger på hvordan en best når ut med det en vil. På den siste samlinga hadde vi Forum teater på besøk, der vi ble vist og fikk prøve ut å bruke teater som et virkemiddel til påvirkning.

Dette er bare et lite utdrag av det vi har fått prøvd oss på, og vi som har vært deltakere har vært i fra forskjellige landsforeninger og regioner, så vi har også sett hvor mye vi kan lære av hverandre og verdien av å samarbeide på tvers av foreningene.

Alle har lært mye på disse to åra, og

opplegget har vært veldig bra! Vi har fått mange utfordringer som har fått oss ut av komfortsonen vår, og det har gjort at vi har lært mye om oss selv og blitt tryggere til å stå frem med våre meninger. Vi ser frem til å fortsette å være en del av NHF familien og forhåpentligvis kunne være med å påvirke Norge til å faktisk bli et samfunn for alle.

Vi setter veldig stor pris på å ha fått lov å delta på dette programmet, og er svært glade for å høre at dette er noe NHF vil fortsette med.

Vi ønsker også å bruke anledningen til å sende ei stor takk til kurslederne våre, Anne-Berit Kolås, Anne Lena Dolmen og Gladys Sanchez som virkelig har vært helt fantastiske! Tusen takk for at dere har delt den gode kunnskapen dere har med oss og for at dere har gjort hver samling til noe vi alle har gleda oss stort til.

## Bli med på Norges Handikapforbunds talentutviklingsprosjekt!

Vi er på jakt etter unge medlemmer av NHF som ønsker å delta i vårt talentutviklingsprosjekt. Du trenger ikke å ha tillitsverv eller kjennskap til dette for å delta, men må ønske å bidra i vårt interessepolitiske arbeid fremover.

Talentutviklingsprogrammet legger opp til en arbeidsform hvor teori og praksis kombineres. Du får prøve deg gjennom praktisk arbeid, og utvikle kompetanse og ferdigheter innen interessepolitisk arbeid.

To samlinger gjennomføres i 2014, og det må påregnes noe arbeid mellom samlingene.

Det etableres en egen fadderordning for hver av deltakerne, som vil ha ansvar sammen med den enkelte deltaker mellom samlingene.

### Er du interessert i å delta?

Ta kontakt med regionkontoret, eller Gladys Sanchez på e-post [gladys.sanchez@nhf.no](mailto:gladys.sanchez@nhf.no) eller på telefon 24 10 24 69, helst innen 13. desember 2013.

# JULEQUIZ

Svarene finner du nederst på siden.



## Spørsmål

- 1. Julefeiringen har hentet flere trekk fra festen Saturnalia, som ble holdt midtvinters i hvilket rike?**  
1. Det bysantinske rike      x. Romerriket      2. Det makedonske riket
- 2. Hva kaller vi han som i Koranen er omtalt som Isa?**  
1. Jesus      x. Judas      2. Herodes
- 3. Skikken med å ha juletre, er beskrevet i Tyskland på 1500-tallet. Når beskrives den første gang i Norge?**  
1. 1820-tallet      x. 1830-tallet      2. 1840-tallet
- 4. Hans endelige utseende ble i stor grad bestemt av Haddon Sundbloms reklametegninger for Coca-Cola fra 1931. Hvem snakker vi om?**  
1. Grinchen      x. Reinsdyret Rudolf      2. Julenissen
- 5. Hva heter historien der Onkel Skrue dukker opp i Donald Duck & Co for første gang i 1947?**  
1. Jul i Pengelens      x. Jul på Bjørnefjell      2. Jul i Pengebingen
- 6. Hvem var Keiser i Romerriket på den tiden Jesus ble født?**  
1. Tiberius      x. Caligula      2. Augustus
- 7. Hvilken beryktet amerikansk organisasjon skal ha blitt stiftet i Pulaski, Tennessee, julaften 1865?**  
1. Arian Brotherhood      x. Skull and Bones      2. Ku Klux Klan
- 8. Kolonien Libya fikk sin selvstendighet julaften 1951. Fra hvilket land?**  
1. Italia      x. Frankrike      2. Storbritannia
- 9. 13. desember baker mange Lussekatter for å feire en helgen. Hvilken?**  
1. Maria Magdalena      x. Sankta Lucia      2. Sankt Nikolas
- 10. Sverre Brandt skrev i 1924 et teaterstykke som har norgesrekord i antall oppføringer på Nationaltheatret. Hva heter teaterstykket?**  
1. Reisen til Julestjernen      x. Putti Plutti Pott      2. Tante Pose

1. X ROMERRIKET 2. 1 JESUS 3. 1 1820-TALLET 4. 2 JULENISSEN 5 X JUL PÅ BJØRNEFJELL 6. 2 AUGUSTUS 7. 2 KU KLUX KLAN 8. 1 ITALIA 9. X SANKTA LUCIA 10. 1 REISEN TIL JULESTJERNEN



# Bruk @-post enkelt og billig

*Tekst: Alf-Are Skog*

Lokallagene oppfordres til å benytte e-post i stedet for tradisjonell utsending med post til medlemmene. Bakgrunnen er at det er enklere, billigere og medlemmene får "budskapet" umiddelbart.

En kartlegging av vår egen region viser at 63 % av medlemmene ikke har oppgitt sin e-postadresse. Det betyr ikke at alle har e-post å oppgi. Det finnes fortsatt mennesker som ikke har e-post eller som ikke ønsker å bruke det.

Men har du e-post som du ikke har gitt oss tidligere så vil du bidra med å gjøre avstanden mellom leddene i organisasjonen kortere ved å sende oss den. I Norge var det 2. kvartal i 2012, hele 93 % av husstandene som hadde tilgang

til internett hjemme. Kunne noen av dere som har e-post, men som ikke har fortalt om den til oss gjøre det, ville vi komme langt på vei.

## Hvorfor ønsker vi din epost?

Du når oss raskere, du kan sende eposten akkurat når det passer deg og det koster deg ikke noe utover det du betaler for internett-tilgangen.

For lokallaget er fordelene de samme. Men et vesentlig poeng i tillegg. Laget sparer portoutgifter og kopieringskostnader. Besparelsen kan så anvendes til andre formål. La oss tenke oss følgende;

To ark i en konvolutt koster kr 8,10. I snitt har hvert lokallag 75 medlemmer ( $2554/34=75$ ) hvorav 63 %, det vil si 47 medlemmer må sendes til i konvolutt. Det

betyr en kostnad på  $(47 \times \text{kr } 8,10) = 383,00$  pr. utsending. I tillegg kommer det praktiske arbeidet med kopiering, sortering, bretteing av brev som skal legges i konvolutter, på med navneetikett + frankering for så å nå posten. Det administrative arbeidet for et lokallag utøves i stor grad på kjøkkenbordet. Det finnes unntak, men en omlegning til e-post vil forenkle mye.

## Hvordan få det til?

Først betinger det at du har e-post som du ikke har formidlet videre. Så må du sende den til oss, som igjen vil legge den inn i medlemsregistret. Lokallaget vil så få melding av oss.

Send din e-post til [alf-are.skog@nhf.no](mailto:alf-are.skog@nhf.no)  
Mange takk for hjelpen med å bygge ned avstanden!

## Oppgave Lett

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

## Løsning oppgave nr 01

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

### ALF

Arbeidsmiljøskaddes Landsforening

### HBF

Handikappedes Barns Foreldreforening

### LARS

Landsforeningen for Ryggmargskadde

### LFN

Landsforeningen for Nakkeskadde

### LFPS

Landsforeningen for Polioskadde

### LFS

Landsforeningen for Slagrammede

### LKB

Landsforeningen for Kvinner med Bekkenløsningsplager

### AMC

Landsforeningen for Arthrogryposis Multiplex Congenita

### NASPA

Norsk forening for Arvelig- Spastisk Paraparese/- Ataksi

## Fotfeilforeningen



# Norges Handikapforbund Sørvest - alfabetisk lokallagsliste

## ALF HORDALAND

Fred Gunnar Eide  
Hylkjebakken 12  
5109 Hylkje, Mob: 993 58 886  
fgu-eid@online.no

## ALF ROGALAND

Kontakt: regionkontoret  
950 26 526

## HBF HORDALAND

Jørgen Titlestad  
Parkveien 4B  
5007 Bergen, Mob: 415 64 916  
hordaland@hbf.no

## HBF ROGALAND

Mette Mæland Aske  
Dykjelveien 11  
4032 Stavanger, Mob: 993 96 207  
mette.aske@lyse.net

## HORDALAND POLIOLAG

Ingvald Bastesen  
Frekhaugskogen 14  
5918 Frekhaug, Mob: 909 27 402  
ibas@bkkfiber.no

## ROGALAND POLIOLAG

Kjell Inge Bringedal, Stemmemyr 12  
5542 Karmsund, Mob: 909 17 522  
kbrin@haugnett.no

## LARS HORDALAND

Marius Loftheim  
Helgesensgt. 4  
5003 Bergen, Mob: 55 31 22 64  
loftheim@gmail.com

## LARS ROGALAND

Geir Inge Sivertsen, Fjogstadveien 94  
4329 Sandnes, Mob: 917 77 639  
ginsive@online.no

## LFA HORDALAND

Gisle Hagenes, Kyrkjesteinvn 15  
5357 Fjell, Mob: 906 65 642  
gihage@online.no

## LFA ROGALAND

Jorunn Svanevik  
Stemmemyr 12  
5542 Karmsund, Mob: 951 15 192  
josvane@haugnett.no

## LFN HORDALAND

Kontakt: regionkontoret  
950 26 526

## LFN ROGALAND

Kontakt  
regionkontoret  
950 26 526

## LFS HORDALAND

Hans Henrik Tøsdal  
Nygårdsmøyen 1  
5164 Laksevåg, Mob: 918 66 074  
hans@avantic.no

## LFS ROGALAND

Kontakt: regionkontoret  
950 26 526

## LKB HORDALAND

Tine Liadal Herrevold  
Hesthaugen 82  
5200 Os, Mob: 410 72 828  
trivselen@gmail.com

## NHF BERGEN

Astrid Haugstad Tangerås  
Postboks 93 Nesttun  
5852 Bergen, Mob: 934 07 420  
astridh.tangeras@dnb.no

## LKB ROGALAND

Inger Marie Tjøstheim  
Rødstikkveien 1  
4049 Hafrsfjord, Mob: 917 71 029  
ingermot@lyse.net

## NHF BØMLO

Elsa Ingunn Kvarven  
5428 Folderøyhamn, Mob: 53 42 10 47  
asbjorg.husevik@bomlo.kommune.no

## NHF HÅ

Kristian Bore, Rothaugane 7  
4362 Vigrestad, Mob: 416 28 116  
kristian.bore@lyse.net

## NHF KARMØY

Kjell Inge Bringedal  
Stemmemyr 12  
5542 Karmsund, Mob: 909 17 522  
kbrin@haugnett.no

## NHF KLEPP OG TIME

Sissel Løchen, Arne Garborgsvei 16  
4340 Bryne, Mob: 51 48 87 13  
sissel.loc@c21.net

## NHF MELAND

Anne-Berit Kolås  
Fosseskarvegen 73  
5918 Frekhaug, Mob: 908 90 731  
kokolaas@online.no

## NHF NORD-ROGALAND

Åse Kallevik, Viksemarka 74  
5514 Haugesund, Mob: 918 11 714  
aas-kall@online.no

## NHF OS

Maria Christine Dressel  
Kuhnleveien 103  
5200 Os, Mob: 56 30 04 45  
madress@online.no

## NHF SANDNES

Per Langeland  
Bruelandsenteret  
Gandalsveien 1  
4307 Sandnes, Mob: 482 43 046  
plangel2@online.no

## NHF STAVANGER

Anne Marie Auestad  
Børeringen 9, 4085 Hundvåg  
906 00 739  
am.auestad@getmail.no

## NHF STORD

Heine Nysæther  
Bandadalsplassen 6D  
5417 Stord, Mob: 994 06 994  
hei64ne@gmail.com

## NHF ULVIK

Bjørg Ulvik, Øvre Paradis 25  
5730 Ulvik, Mob: 56 52 63 42

## NHF VOSS

Torstein Sausjord  
Teigabrekko 14, 5700 Voss  
Mob: 957 92 195  
bjjoerg@online.no

## NHF ØYGARDEN

Magne Rossnes  
Rotevågsvegen 53, 5336 Tjeldstø  
Mob: 951 12 634  
magross@online.no

## NHFU SØRVEST

Guri Anne Nesdal Egge  
Lyshovden 88, 5148 Fyllingsdalen  
900 16 202  
gurianne@hotmail.com



**5** Mercedes-Benz  
**GARANTI**  
5 år/100.000km



## Bevegelighet. Komfort. Sikkerhet.

Nesten uansett hvor stor familie du har, er nye Mercedes-Benz Vito en flerbruksbil som gir deg masse plass og komfort på korte og lange turer. I god Mercedes-Benz tradisjon er det lagt stor vekt på sikkerhet og komfort i den rikholdige listen av

standard- og ekstrautstyr. Uansett ønske lager vi bilen akkurat slik du vil ha den, vi kaller det luksuriøs skreddersøm. Sett ditt personlige preg på bilen og nyt kjøreturen i din nye Vito.  
[www.mercedes-benz.no](http://www.mercedes-benz.no)

- Kvalitet og pålitelighet i hver detalj
- Nytt komfortunderstell
- Kjøreglede for hele familien
- Lavere støynivå
- Nye motorer, lavere forbruk
- Mulighet for 4MATIC, 4-hjulstrekk med automatgir
- 5-års garanti

Gj.snitt forbruk Vito Blue Efficiency 113/116 CDI: 0,69 - 0,74 l/mil. CO2 utslipp 182 - 195 g/km.  
Importør: Bertel O. Steen AS



Mercedes-Benz

*Bertel O. Steen*

Bertel O. Steen Rogaland AS, Vassbotnen 9, 4069 Stavanger, tlf. 51 70 70 70. [www.bosrogaland.no](http://www.bosrogaland.no)  
Bertel O. Steen Bergen AS, Ekraveien 27, 5261 Indre Arna, tlf. 55 39 31 00 - [www.bergen.bos.no](http://www.bergen.bos.no)

## Kald på hender eller føtter, ...eller kanskje begge deler?



Cypromed har de riktige varmhjelpemidlene for deg som trenger ekstra varmetilførsel. Produktene er basert på moderne Li-Ion batteriteknologi. Disse oppladbare batteriene er svært lette og kompakte samtidig som de gir god varmekapasitet og dermed maksimal komfort for brukeren.

Se det store utvalget på [www.cypromed.no](http://www.cypromed.no)

*Produktene er fullstendig trygge i bruk da de inneholder teknologi som hindrer at det kan oppstå forbrennings-skader*



**Nemko**

## Plages du med droppfot ? ..da kan WalkAide hjelpe deg

WalkAide® er en høyteknologisk elektrostimulator som har hjulpet mange droppfotpasienter til en bedre gange

Ta kontakt med Cypromed for nærmere informasjon

..se også [www.cypromed.no](http://www.cypromed.no)



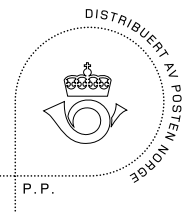
**CYPROMED** AS  
CYBERNETIC PROSTHESES AND MEDICAL EQUIPMENT

Be om brosjyrer og nærmere opplysninger om våre produkter !

Cypromed AS, Vikavegen 17, 2312 Ottestad. Tlf: 62 57 44 33 Fax: 62 57 44 34 E-mail: [service@cypromed.no](mailto:service@cypromed.no) [www.cypromed.no](http://www.cypromed.no)

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE

NORGE



Returadresse:  
Norges Handikapforbund Sørvest  
Postboks 93 Nesttun, 5852 Nesttun



## Et hav av plass. Helt sikkert.

Volkswagen Caravelle har et hav av plass for hele familien og er blant de mest komfortable og sikre bilene på markedet. I Caravelle blir lange reiser med familien en drøm. Volkswagen Caravelle leveres som personbil fra 5 til 9 seter og er godt egnet for tilpassing til individuelle behov. Naturligvis kan Caravelle leveres med innovative løsninger som 4MOTION firehjulsdrift eller med DSG-automatgir. På toppmotoren 2,0 TDI 180 hk kan du også få kombinasjonen DSG og 4MOTION! Stikk innom din Volkswagenforhandler, så forteller vi deg mer!

