Norges Handikapforbund

REGIONNYTT

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Øst, Akershus og Østfold

3 / 2020 | 17. årgang | oest.nhf.no

Norges Handikapforbund Øst Regionstyret

Regionleder
Arild Karlsen
Skytterveien 14, 1710 Sarpsborg
Tlf. 977 47 975
epost: arildkar14@gmail.com

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

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

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

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

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

Saad Al-Jaderi
Finstad Hageby 10, 1423 SKI
Tlf: 916 26 066
Epost: saad842@gmail.com

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

Varamedlemmer

Runar Tønnesen
Tussefaret 2 D, 1709 Sarpsborg
Tlf: 482 63 222
Epost: runar.tonnesen@hbf.no

Vibeke Otterlei Nervik
Haneborgveien 65 B, 1472 Fjellhamar
Tlf: 928 20 645
Epost: vibner@online.no

Dagfinn Glad
Elgveien 26 A, 1534 Moss
Tlf: 934 60 198
Epost: dagfinn.glad@mac.com

Representant for NHFU Øst
Maren Huseby (fungerende leder)
Osloveien 38 D, 1440 Drøbak
Tlf: 41761685
Epost: dmumarenh@gmail.com

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

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

Ungdoms- og organisasjonskonsulent
Soraya Baker,
Tlf: 476 70 365 (dagtid),
soraya.baker@nhf.no

Innhold

3 *Lederens spalte*
4 *Helt på Grensa: En merkelig sommer er over*
5 *Advokatspalte: Omsorgspenger*
6 *NHFs nye likestillingsstrategi*
8 *Aktuelt: Lokalt og politikk*
11 *Voksenopplæringspris til NHF Øst*
12 *Nyhetsbrev fra NAV Hjelpemiddelsentral Østfold*
14 *Kommentar: Ulike forutsetninger under pandemien*
16 *Kommentar: Selv i døden var han en bruker*
17 *Siste nytt fra Viken fylkeskommune*
18 *Rådet for mennesker med funksjonsnedsettelse i Viken*
19 *Hilsen fra forbundslederen*
20 *Kommentar: Nytteløs opplæring i livsmestring*
21 *LKB Blogg: En elektrisk rullestol fikk meg ut av hotellrommet!*
22 *Spørreundersøkelse om Regionnytt*
23 *Kryssord og Sudoku*
31 *Lokallag i Norges Handikapforbund Øst*

Norges Handikapforbund
Øst

REGIONNYTT
Informasjonsblad for
Norges Handikapforbund ØST
Årgang 17 – nr. 3 - 2020
Utkommer 4 ganger pr. år

Utgiver:
Norges Handikapforbund Øst
Schweigaardsgate 12
0185 Oslo

Ansvarlig redaktør:
Arild Karlsen
Regionleder
arildkar14@gmail.com.

Redaktør:
Soraya Baker
soraya.baker@nhf.no

REDAKSJONSKOMITE:
Arild Karlsen
arildkar14@gmail.com.

Elisabeth Wollebek
eliswoll@gmail.com

Hilde Sofie Nilsson
hildesofie@hotmail.com

Ken Jackson
kenrick@jackson.kz

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

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

Forsidebilde:
NHF

Lederens spalte

Arild Karlsen

Intervju med Arild: NHF Øst i koronatiden

Vi har kommet oss godt ut i 2020, året har ikke blitt slik vi så for oss, og NHF Øst har innsett at vi også i høst må forholde oss til koronasituasjonen. Dette betyr at en del planer er lagt på hylla, og at vi må tenke annerledes rundt de vanlige samlingspunktene.

Hvordan har styret forholdt seg til koronasituasjonen?
Tidligere i år ønsket vi å gjennomføre det meste av kurs og aktiviteter så lenge vi kunne ivareta smittevernet, men etter hvert som landet stengte mer og mer ned, fant vi fort ut at vi ikke kunne gjøre annet enn å følge de rådene som myndighetene kom med. Vi har et ansvar overfor våre medlemmer.

Hva skjer med årsmøtet til NHF Øst?
Både regionstyrene og lokallagene har fått tillatelse til å utsette årsmøtene i år på grunn av korona, og dette har vi derfor også valgt å gjøre. Vi satt opprinnelig en ny dato i høst, og valgte å slå sammen årsmøtet med lederkonferansen, men da vi så at smitten var på vei oppover igjen ble det ikke lenger aktuelt. Det kom fly fra røde land, folk reiste videre inn i landet og booket seg inn på hoteller, og det ble en situasjon hvor vi ikke ville kunne være trygge på å holde møtene våre der det var planlagt å ha de. Vi er derfor innstilt på å ha årsmøte neste år, og behandle årets formelle dokumenter som regnskap, årsmelding osv. da. Det blir på en måte to årsmøter i ett. Digitalt årsmøte har ikke vært aktuelt for oss, da vi ønsker å få til denne typen møter fysisk.

Hva kan regionstyrene og lokallagene gjennomføre i disse koronatider?
Vel, i forbindelse med den spesielle situasjonen vi nå er i har AOF utvidet sitt tilbud om støtte til voksenopplæring. Både regionstyret og lokallag kan få støtte til kurs som varer i minimum 4 timer. Derfor er det slik at om lokallagene i Øst ønsker å gjennomføre en samling med noe kursinnhold, eller ønsker noen form for opplæring som kan tilbys av styret, så vil regionen strekke seg langt for å dekke denne typen aktivitet.

Vi har for eksempel nå laget et kurs som går på hvordan regionene kan jobbe med NHF Øst sin virksomhetsplan, altså hvordan man kan bruke den til å sette søkelyset på viktige saker i den enkelte kommune. NHF får nå 14 millioner mindre i året til aktivitet, og det er derfor viktig for oss å legge til rette for at regionen skal være så godt forberedt som mulig på å klare å gjennomføre sitt interessepolitiske arbeid med mindre midler i kassa. Vi kommer først og fremst til å tilby dette kurset på dagtid til rådsrepresentanter, men vil også se på muligheten for å få gjennomført et kveldskurs for de som ikke har kunnet stille på de oppsatte tidspunktene. Dette er blant aktivitetene vi nå håper på å få oppslutning rundt.

Har du noen andre oppfordringer til medlemmer og lokallagene i Øst?
Ja, hvis lokallagene skal gjennomføre aktivitet så må de være 100 prosent sikre på at de klarer å overholde smittevernkravene fra myndighetene. Vi vet at noen lokallag gjennomfører styremøter og at noen kommuner har stengt de vanlige møtelokalene. Da anbefaler jeg å bruke hotell, da de er forpliktet til å ha gode tiltak. Vi vil ikke se noen gjennomføre møter uten å overholde reglene, vi er en organisasjon med mange medlemmer i risikogruppen.

Ellers vil jeg minne om at det bare er å ringe om dere lurer på noe! Selv om vi er på hjemmekontor er det alltid veldig hyggelig med en telefon. Regionkontoret har telefontid fra 9 - 15 hver dag.

Har dere ideer til kurs eller annet type aktivitet i 2021, husk å sende inn forslag! Vi er allerede nå i gang med å planlegge det nye året, så sendt helst inn forslag innen 5. oktober. Enten til arild@karlsenpost.no eller til soraya.baker@nhf.no.

HELT PÅ GRENSA

En merkelig sommer er over

Anne Karin Johansen

Vi kom ikke til Danmark, men vi kom ut på verandaen. Med et pledd innafor rekkevidde og lydbok på full guffe, puslet jeg 4000 puslebrikker og snakket i telefonen. Jeg må bare si at ting gikk helt greit. Jeg fikk kontakt med gamle venner. To ganger fikk vi besøk av folk vi ikke hadde sett på over 30 år.

Enda en gang opplevde jeg at jeg er privilegert. Jeg kunne ta imot folk på 1 meters avstand og vi kunne sitte ute i friluft. Men gang på gang så jeg venner som slet psykisk. De fleste på facebook. Kommunen nektet folk å ta imot besøk i omsorgsboligen. Dagtilbud forsvant, og noen fikk reduserte tilbud i hjemmet. Noen reiste hjem til mor og far, andre satt noe ensomt hjemme. Hvor mye kan kommunen bestemme over livet mitt? Hvor mye lærte jeg om smittevern?

En annen ting jeg lærte i sommer var at alle pasienter ikke er like mye verdt. Legen min ønsket at jeg skulle ta røntgen av lungene. Han sendte derfor en forespørsel til et firma staten har en avtale med. De var kjappe og jeg fikk brev med time uka etter. Jeg har levd et langt liv, og jeg er nødt til å planlegge. Jeg ringte derfor for å sjekke om stedet var tilgjengelig. Dama var blid, selvfølgelig kom jeg inn med rullestol, ikke noe problem. Men…

«Det står i papirene dine at du sitter i rullestol, men for å ta bildet må du kunne stå, det er vel ikke noe problem at du bare må stå litt?»

«Ja, men jeg kan ikke stå i det heletatt» svarer jeg litt oppgitt.

«Kan du ikke stå? Da må jeg snakke med legen… jeg ringer tilbake» svarer damen ikke fullt så blid nå.

Det tok fem minutter før den blide damen ringte tilbake. «Hei» sier ho.

«Vi har diskutert det her og vi har kommet fram til at sånne som deg bør det offentlige helsevesenet ta seg av. De er mer vant til det vet du». Klikk???????

Jeg ringte legen min som sendte en ny henvisning til Kalnes denne gangen. Jeg fikk time uka etter. Var inne i to minutter før timen min startet, og ute etter 10 min. Jeg er glad for at det offentlige helsevesenet er like flinke med alle. De rynka ikke på nesa engang. ***Men den følelsen av å ikke være en ønska pasient satt lenge i, og jeg kjente at jeg ble sint og lei.*** Staten skulle betale uansett, burde man ikke da kreve at vi alle skulle behandles likt!? Det var ikke noe hokuspokus, jeg satt i rullestolen og fikk en plate bak ryggen, så tok de bilde. Ikke var jeg syk heller dersom du lurte på det.

Nå er det høst og vi nærmer oss en ny valgkamp. Halden kommune varsler nye innskjæringer og ber politikerne prioritere. Men jeg tror ikke politikerne kjenner hverdagen vår, de leser tall og prognoser. ***La oss være åpne fortell dem om livet bak talla.*** La dem møte brukerne som sitter inne i leilighetene fordi de ikke lenger kan forlate kommunen. La dem møte de ensomme som ikke får være sammen på dagsentrene. Klart det er skummelt med korona, men vi må ta vare på hverandre uansett. Vi må sette inn ressurser. ***Vi må sette livskvaliteten og den psykiske helsa først.***

Så ta vare på hverandre det blir smått med møteplasser nå, bruk telefonen, bruk facebook og prat sammen. jeg savner medlemmene mine, la oss håpe at vi kan møtes snart og at det blir trygt å gi hverandre en klem

Anne Karin Johansen
Sånn helt på grensa

ADVOKATSPALTE

Omsorgspenger

Av Kulsoom Maqsood Javaid, Advokatfullmektig v/ Advokatfirmaet Halvorsen & Co

Dersom en arbeidstaker er hjemme med sykt barn har vedkommende rett til omsorgspenger, eller det som på dagligtalen kalles «hjemme med sykt barn-dager». På grunn av koronautbruddet har reglene for omsorgspenger endret seg flere ganger, for å tilpasse seg den nye hverdagen som folk flest opplever. Det kan være vanskelig å følge med i svingene, og derfor følger det under en oppsummering av det viktigste du trenger å vite om endringene av reglene for omsorgspenger.

Hvem kan få omsorgspenger?
Dersom du har omsorgen for barn til de fyller 12 år og har vært i jobb i minst fire uker kan du bruke dine omsorgsdager dersom barnet/barnepasser er syk, eller barnet skal følges til legen, eller barnehagen er stengt grunnet koronautbruddet eller at barnet ikke kan gå i barnehage eller skole på grunn av særlige smittevernhensyn i forhold til korona.

Hvilke forhold avgjør hvor mange omsorgsdager du har krav på?
Det er en rekke forhold som kan øke eller redusere omsorgsdagene dine. Disse er som følger:

- Antall barn du har
- Om du bor sammen med den andre forelder
- Om den andre forelder ikke kan ha tilsyn med barn til tross for at dere bor sammen
- Om du har aleneomsorg
- Om dere har en avtale om delt bosted
- Om barnet lider av en funksjonshemming eller kronisk sykdom som gir flere godkjente omsorgsdager fra NAV

Hvilke regler gjelder for omsorgsdager per 3. september 2020?
Barnehagene og skolene har vært stengt over lenger tid, og foreldrene har måtte være hjemme med deres barn under denne perioden. Stortinget har forsøkt å avhjelpe dette med å doble antall omsorgsdager for perioden 13. mars 2020 – 30. juni 2020. Fra og med 1. juli nullstilles antall omsorgsdager, og arbeidstakere starter på nytt med vanlig antall dager ut kalenderåret.

Dette innebærer følgende:

Til og med 30. juni 2020 har foreldre

- med ett eller to barn krav på 20 omsorgsdager hver
- med tre eller flere barn krav på 30 omsorgsdager hver
- med avtalt delt bosted krav på 20 eller 30 dager hver avhengig av hvor mange barn dere har
- som har aleneomsorg dobbelt antall omsorgsdager

Også starter antall omsorgsdager på nytt 1. juli 2020. Dette innebærer at de doble dagene som ble gitt til og med 30. juni 2020 faller bort. Da har foreldre

- med ett eller to barn krav på 10 nye omsorgsdager hver
- med tre eller flere barn på 15 nye omsorgsdager hver
- med avtalt bosted krav på 10 eller 15 nye omsorgsdager hver, avhengig av hvor mange barn dere har
- som har aleneomsorg på nytt krav på dobbelt antall omsorgsdager

Det er også blitt bestemt at fulle omsorgsdager kan overføres til en annen omsorgsperson når barnehagen eller skolen er stengt grunnet koronautbruddet. For eksempel innebærer dette at foreldre som bor sammen og har kun ett barn uten ekstra godkjente omsorgsdager, har krav på totalt 60 omsorgsdager som skal fordeles mellom begge foreldrene.

Har du kronisk syke barn eller barn med funksjonsnedsettelser?
Dersom du som foreldre har barn med funksjonshemninger eller som er kronisk syke, og dette medfører en markert høyere risiko for fravær på arbeidet, kan det søkes om 10 ekstra omsorgsdager per kalenderår for det syke barnet. Slik søknad sendes til NAV. Ekstra innvilgelse av omsorgsdager gjelder for hvert barn. Ekstra omsorgsdager gjelder til kalenderåret barnet fyller 18 år.

Dette er reglene slik de lyder per 7. september 2020. Imidlertid gjør Norges befolkning seg klar for høsten, og ruster seg for en eventuell ny bølge av korona. Det skal derfor ikke ses bort i fra at reglene kan endre seg igjen for å tilpasses den nye hverdagen.

Kulsoom Maqsood Javaid
Advokatfullmektig
Advokatfirmaet Halvorsen & Co

Ny og viktig strategi fra Handikapforbundet

Diskriminering er fortsatt funksjonshemmedes hverdag og virkelighet. Regjeringens politikk svikter i alle ledd.

Tekst: Karen Kvam, NHF

Nettopp dette er bakgrunnen for NHFs nye likestillingsstrategi- vi vet nemlig hva som skal til for å oppnå full likestilling for funksjonshemmede. Da Norge ble hørt i FN i 2019 om hvordan funksjonshemmedes menneskerettigheter blir oppfylt, fikk myndighetene krass kritikk for å diskriminere oss, både av Likestillings- og diskrimineringsombudet, sivilsamfunnet og FN selv.

Regjeringens strategi og handlingsplan for likestilling bidrar ikke med tilstrekkelige og nødvendige tiltak for å sikre likestilling. Regjeringen anerkjenner ikke det undertrykkende utenforskapet vi utsettes for, og forplikter seg ikke politisk til å endre holdninger og praksis.

Samfunnet er i liten grad universelt utformet, det klippes stadig større hull i velferdsstatens sikkerhetsnett og holdningen til oss er at vi har andre behov enn folk flest. Vi blir sett på som syke og omsorgstrengende, som personer det er noe feil med.

Strategi: Slik ser den ut, forsiden på NHFs nye likestillingsstrategi. Det aller viktigste finner du mellom permene – god lesning!

Vi blir ikke anerkjent som vanlige borgere i samfunnet, med rettigheter og plikter. Lovverket er ikke godt nok og det er store kommunale forskjeller. Tidsfrister og finansiering mangler for universell utforming av skoler og transport. Retten til å leve et selvstendig liv og være en del av samfunnet er ikke sterk nok i praksis. Konsekvensene er at vi ikke kan leve frie liv og delta på lik linje med andre i utdanning, arbeid, kultur og samfunn. Og fremdeles ser vi at en likestillingspolitikk for funksjonshemmede så å si er totalt fraværende.

Behovet for en helhetlig politikk

Vi vet hva som skal til for å oppnå likestilling for funksjonshemmede. For det første må det jobbes systematisk med å endre holdningene til oss som mennesker – slik at vi blir sett som samfunnsborgere med fulle rettigheter og plikter. For det andre trengs det en styrking av lovverket og finansiering, for å sikre likestilling og innfri våre menneskerettigheter. For det tredje må det sikres en universell samfunnsutforming og gode individuelle rettigheter som gjør at vi kan delta fullt ut i samfunnet.

I vår strategi for likestilling kan du lese om diskrimineringsvarsler gjennom fire tiår, behovet for et paradigmeskifte og, ikke minst, hvilke tiltak som må til for å hindre at vi blir sittende på sidelinjen.

Strategien vår som politisk verktøy

Likestillingsstrategien vår er et godt og viktig verktøy til bruk overfor politiske samarbeidspartnere – og motstandere. Bruk den gjerne som påminnelse om at det er diskriminering som skjer når vi ikke kommer med buss, tog og ferjer, ikke får innpass i arbeidslivet, mister fullgod skolegang og blir holdt utenfor demokratiske møteplasser. Bruk den også som oppslagsverk og huskeliste med tanke på hva som må gjøres for å oppnå likestilling.

Last ned din kopi her:

https://nhf.no/wpfd_file/norges-handikapforbunds-likestillingsstrategi/

Du finner også en hendig kortversjon av strategien her:

https://nhf.no/wpfd_file/norges-handikapforbunds-likestillingsstrategi-kortversjon/

AKTUELT politikk og forskning

LOKALT

Ekteparet Enerly har åpnet et treningssenter i Rygge

I august åpnet Dagfinn og Mona Enerly et treningssenter for de som synes det er vanskelig å trene andre steder. Treningssenteret er en del av Feelgoodkonseptet, hvor man bruker motoriske apparater og følger maskinens bevegelser i stedet for tradisjonelle treningsapparater hvor man selv står for å få i gang bevegelse ved å bruke muskler. Apparatene er rettet mot mennesker med funksjonsnedsettelser, utrente og eldre. For noen kan disse apparatene være kjente, da disse også brukes på Sunnaas sykehus. Åpning av treningssentre har vært omdiskutert i løpet av koronatiden, men ekteparet understreker at de tar de forhåndsregler som må tas når det kommer til smittevern og ønsker folk velkommen.
For mer info, se Moss-avis.no

Per Inge Bjerknes ny generalsekretær i Blindeforbundet

Norges Blindeforbund har ansatt Per Inge Bjerknes (41) som ny generalsekretær. Bjerknes kommer fra en stilling som spesialrådgiver i Viken fylkeskommune og er utdannet statsviter. Han har lang erfaring fra politikken, blant annet som fylkesvaraordfører for Senterpartiet i Østfold. «Den viktige rollen Blindeforbundet har i samfunnet, og i livet til enkeltmennesker og deres familier, motiverer meg veldig, uttaler den påtroppende generalsekretæren i pressemeldingen. «Jeg trives med å jobbe i skjæringspunktet mellom politikk og fag, og å bygge et felles lag med både tillitsvalgte og ansatte. Organisasjonen har oppnådd mye, men har ambisjoner om å oppnå mer fremover, og det har jeg lyst til bidra i» fortsetter han. Per Inge Bjerknes er selv blind og har alltid hatt et forhold til Blindeforbundet og til organisasjonens interessepolitikk.
Saken er fra Handikapnytt.no

La parkeringsbeviset opp ned – fikk bot

Foto: Colourbox

I to år har ekteparet Gerd Marion og Arne Steen fra Indre Østfold hatt parkeringstillatelse for forflytningshemmede. Nå har de fått bot fordi de har lagt beviset opp ned på dashbordet i bilen.

Det står på parkeringstillatelsen at det skal legges med forsiden opp. Men det står ikke noe om hvilken side som er forsiden. Ekteparet har alltid trodd at forsiden er den siden med navn og bilde av innehaveren, skriver Smaalenenes Avis.

Det var altså feil, og etter å ha parkert på en handikapplass ved Torget legesenter i Askim fant de en parkeringsbot på 900 kroner i ruta. Beløpet ble etter en klage redusert med 300 kroner fordi ekteparet har et gyldig bevis, men fortsatt må de altså betale 600 kroner fordi det er feil vei.

Arne Steen varsler ifølge avisen at han vil ta saken videre til parkeringsklagenemnda.

– Jeg synes ikke dette er rett, sier han.

Saken er fra Handikapnytt.no

Tretjerna i Ski kommune, et tilgengelig turmål

Foto: Colourbox

Godt inn i Østmarka innefor Krokhol finnes en liten perle av et turmål. Ved Tretjerna har Fiskeutvalget i SKI JFF, med betydelige bidrag fra Ski Kommuneskoger og støtte fra Rådet for likestilling av bevegelseshemmede, bygd en fiskebrygge med gapahuk og bålpanne. Elever fra skolen har bygd selve huken og fått lov å markere toppstokken med innrissede initialer. I Tretjerna og alle vann i nærheten finnes både ørret og abbor.

Denne plassen er tiltenkt og på vei til å bli tilpasset bevegelseshemmede, slik at også rullestolbrukere og andre som trenger tilrettelegging, skal kunne ta turen hit og kunne fiske ørret og abbor i Tretjerna. Derfor er grusete stier inn fra skogsveien under utvikling og annen tilpasning på gang. Også SKI JFF sin koie på stedet vil tilrettelegges for denne bruken. Det gjenstår en del jobb før vi kan offisielt åpne anlegget slik det er tiltenkt, og takker alle bidragsytere skikkelig. Det skal vi komme tilbake til.

I dag er brygga og huken i bruk av de som ferdes i marka og det er flott å se at mange har glede av stedet. Derfor er litt informasjon på sin plass. Ski jeger og fiskerforening, v/fiskeutvalget har tatt vare på og har utviklet plassen. Vi er takknemlig for all hjelp med å holde plassen like fin og ta vare på stedet rundt til glede for alle. Vi gleder oss til å ønske nye brukergrupper velkommen til tur og fiskeglede i Østmarka.

Ski JFF er tilknyttet OFA og vi setter ut fisk og kultiverer vann i området. Fiskekort finnes på inatur, OFA.no eller via Vipps "kjøp og betal" til 88471. Alle under 18 fisker gratis i marka.

POLITIKK

Lovfeste rett til egen barnekoordinator

I juli ble et forslag som skal sikre «bedre velferdstjenester for barn og unge som har behov for et sammensatt tjenestetilbud» sendt på høring. Formålet bak forslaget er at forelde selv skal slippe ansvaret og tidsbruken som følger med det å koordinere tilbudet fra det offentlige. Forslaget skal gjelde familier med barn som har et ekstra stort behov for ulike tjenester. Kunnskaps- og integreringsminister Guri Melby (V) forteller i en pressemelding fra departementet at «det er en belastning for familiene når det offentlige ikke snakker sammen og tjenestene ikke ser det store bildet. Det skal være en rød tråd fra skole og barnehagen og til barnevernet, sosialtjenesten og helse- og omsorgstjenesten». For mer info, se Handikapnytt.no

Handikapforbundet krever krafttak for universelt utformet samferdsel

Foto: Colourbox

I en høringsuttalelse til Nasjonal transportplan (NTP) 2022-2033 krever Norges Handikapforbund at det blir laget en handlingsplan for universell utforming av transportsektoren. Dette gjør de på bakgrunn av at den norske transportsektoren er lang unna å oppfylle kravene i FNs bærekraftsmål om å sikre alle tilgang til lett tilgjengelige og bærekraftige transportsystemer innen 2030. «NHF er opptatt av at alle skal ha et likeverdig og tilfredsstillende transporttilbud for å kunne ta del i samfunnslivet på en likeverdig måte. For å oppnå dette må hele reisekjeden være universelt utformet, noe som langt fra er tilfellet per i dag. Derfor er det helt nødvendig at den kommende nasjonale transportplan har tydelige føringer og planer som sikrer at alle har likeverdig tilgang til transporttjenester.»
Det skriver forbundsleder Tove Linnea Brandvik og leder i NHFs samferdselsnettverk, Magnhild Sørbotten, i høringssvaret til Samferdselsdepartementet.
Les mer på Handikapnytt.no

AAP-kuttene har økt presset på ungdom med funksjonsnedsettelse

I følge Sigrid Elise Wik ved NTNU Samfunnsforskning fremstår ikke arbeidsavklaringsordningen som rett ytelse for unge funksjonshemmede. «Mange opplever at perioden på arbeidsavklaringspenger er for kortsiktig. Den har ikke det rommet for tid som mange trenger» kommenterer hun til Handikapnytt. Denne konklusjonen støttes av Unge funksjonshemmedes generalsekretær Leif-Ove Hansen. Han mener unge som går på AAP må få bedre oppfølging enn i dag. Innstrammingene som ble innført i 2018 med mål om raskere avklaring av egen arbeidsevne for å få flere ut i arbeid, har ført til et stort press blant unge funksjonshemmede. «For å bedre livskvaliteten må man få mer tid, og sikres en tilstrekkelig og verdig økonomi» kommenterer Hansen til Handikapnytt.
Les mer på Handikapnytt.no

■ NASJONALT

I august løftet Roger Aarli-Grøndalen i Journalisten frem NHFUs Ida Hauge Dignes på bakgrunn av hennes facebook-melding til NRK. Her skriver hun ««Hei NRK! Her kommer en liten skjerpingsbeskjed. Det er ingen funksjonshemmede som sitter i rullestol som er lenket til den. Rullestolen gir frihet og øker muligheten til å bevege seg rundt.» Hun fortsetter: «Det er derimot barrierene som trapper, gapet mellom t-banen og perrongen og den utilgjengelige restauranten der du må gå gjennom kjøkkeninngangen for å komme deg inn som er diskriminerende. Det er et reelt samfunnsproblem som dere gjerne kan skrive mer om. Det er ikke den funksjonshemmede eller rullestolen som er problemet. Jeg håper dere lytter, fordi nå er det fader meg nok!»
Aarli-Grøndalen påpeker at det ikke kun er NRK som bruker frasen «lenket til rullestol», men at både TV2, Harstad Tidene, Klassekampen, Se og Hør, Fri-Fagbevegelse, Adresseavisen, Aftenposten, iTromsø, Dagsavisen, Morgenbladet og Dagbladet er blant medieaktørene som bruker denne. Han oppfordrer journalister til å unngå språklige klisjeer som for lengst burde ha blitt gjemt langt bort i ordboka. Ironisk nok har NRK selv en ordliste når det gjelder omtale av personer med funksjonsnedsettelse, Aarli-Grøndalen poengterer at både NRKs egne journalister og andre burde ta en titt på denne!
Les mer på Journalisten.no

Foto: Colourbox

Snart kommer krav om «tilgjengelighetserklæring» i apper og på nettsteder

Dette er et resultat av EUs nye webregelverk, som nå skal innføres i EU. I tilgjengelighetserklæringen skal man kunne lese hvordan bedriften oppfyller kravene om universell utforming av IKT. Dette skal dekke alle områder, enten man er hørselshemmet, har nedsatt syn, lese- og skrivevansker eller andre utfordringer. I første omgang skal løsningen bli innført som et pilotprosjekt mot offentligsektor, og så vil det bli vurdert hvilke virksomheter som skal omfattes av regelverket. Det er Tilsynet for universell utforming av IKT i Digitaliseringsdirektoratet som er ansvarlig for oppdraget, NAV og Skatteetaten er blant representantene i referansegruppa.
https://www.handikapnytt.no/snart-kommer-krav-om-tilgjengelighetserklaering-pa-nett/
Les mer på uu.difi.no

Birgit Skarstein til topps i skal vi danse!

Den 16. sesongen av Skal vi danse ble sparket i gang lørdag 5. september, og for første gang er en rullestolbruker blant de dansende kjendisene. Til Handikapnytt forteller Birgit at det er gøy å pushe litt grenser, og ikke minst folks oppfatninger. «Folk sier at det er helt umulig for en i rullestol å danse. At det er urimelig å putte meg i denne situasjonen. At det er veldig dårlig gjort i en produksjon å sette folk opp mot hverandre når vi åpenbart ikke kan konkurrere på like premisser. Noen sier at man bare må innse sin begrensning. Det hagler med sånne teorier, forteller Birgit Skarstein. Derfor gleder hun seg til å vise hvordan det kan gjøres. «At det blir så sterke reaksjoner, viser hvorfor dette er viktig. Der tenker jeg at vi har et samfunnsoppdrag i tillegg». Ekstra kult var det da Birgit med en vakker vals stakk avgårde med den høyeste poengscoren på premieren!
Les mer på Handikapnytt.no eller TV2.no

Voksenopplæringspris til NHF Øst

18. juni mottok NHF Øst Voksenopplæringsprisen av VOFO Østfold, en årlig ærespris som voksenopplæringsforbundet deler ut.

Prisen er et bilde av kunnskapens tre og 10.000 kr.

«Kunnskapens tre» er en ærespris som tildeles enkeltpersoner, grupper, organisasjoner eller institusjoner som har gjort en spesiell innsats for voksenopplæring gjennom **kompetanseutvikling og folkeopplysning** i Østfold.

NHF Øst sitt kandidatur ble fremmet av AOF Østfold, med følgende begrunnelse:

AOF Østfold innstiller vår medlemsorganisasjon; Handikapforbundet, Region Øst, til Voksenopplæringsprisen. NHF Øst er et talerør for alle bevegelseshemmede, og driver interessepolitisk arbeid i vår region. De er et aktivt forbund som har stor grad av kursvirksomhet og dekker hele livsløpet i sin kursprofil. NHF Øst har også et eget ungdomslag for medlemmer under 30 år.

Gjennom langsiktig arbeid, har de i sitt samarbeid med oss og Viken fylkeskommune (Tidligere Østfold fylkeskommune) også bidratt til engasjement og legitimitet når det gjelder satsningen på tilretteleggingstilskudd ovenfor denne og andre målgrupper. Under følger noen av NHF Øst sine perspektiver, som går godt innenfor formålet med voksenopplæring:

- De er opptatt av at funksjonshemmede skal ha mulighet til å ta en relevant utdanning, og ikke være nødt til å velge den skolen der rullestolen kommer inn.
- De mener at det må være mulig for funksjonshemmede å komme ut i meningsfylt arbeid, og arbeider med kompetansehevende tiltak for dette.
- Om jobb ikke er noe alternativ, skal det likevel være en selvfølge å ha en anstendig inntekt og et verdig liv, og med det menes å kunne delta på alle arenaer, også gjennom kurs og utdanning.
- De mener det er en selvfølge at funksjonshemmede, som alle andre, skal ha et sosialt liv og en aktiv fritid. Dette også gjennom å kunne delta på kurs og andre aktiviteter.

NAV Hjelpemiddelsentral Øst-Viken

Nyhetsbrev august 2020

4 av 10 brukere av NAVs hjelpemiddelsentraler er uføre

36 prosent av de mellom 18 og 66 år som i 2019 fikk tekniske hjelpemidler fra hjelpemiddelsentralene, var uføre. Flere kvinner enn menn fikk hjelpemidler og var uføre. Les artikkelen fra Statistisk sentralbyrå her.

Opplæringsressurser ASK-hjelpemidler

Personer med ne satt eller ingen funksjonell tale har ofte behov for alternativ og/eller supplerende kommunikasjon (ASK) og hjelpemidler. I denne artikkelen på www.kunnskapsbanken.net finner du en oversikt over opplæringsfilmer som viser hvordan du tilpasser ulike hjelpemidler for ASK-brukere.

Betydningen av hjelpemidler og tilrettelegging for funksjonshemmede barn og unges mestring og deltakelse i skolen

SINTEF, i samarbeid med NTNU, har på oppdrag fra Arbeids- og velferdsdirektoratet gjennomført en evaluering av betydningen hjelpemidler og tilrettelegging har for unge funksjonshemmede. Målet med evalueringen har vært å fremskaffe ny kunnskap som kan bidra til økt deltakelse og mestring i skolen for unge med nedsatt funksjonsevne, samt å utvikle kunnskap som kan sette hjelpemiddelområdet bedre i stand til å prioritere innsats og iverksette tiltak tilpasset brukerne. Les mer om rapporten her.

Utsnitt fra NAV Hjelpemidler og tilrettelegging; overordnet målbilde

Har søkt plass i omsorgsbolig

Trude Drevland (73) er tidligere Bergensordfører, og leder nå rådet for et aldersvennlig Norge. Dette er en del av regjeringens kvalitetsreform for eldre: Leve hele livet.

Drevland forteller i denne artikkelen i vi.no at hun planlegger alderdommen.

«Norge eldes i økende tempo» som Statistisk sentralbyrå uttrykker det i sine folketallsfremskrivinger. Trude Drevland sier: Det er et faktum at vi pusser opp boligene våre for 73 milliarder kroner hvert år. Men INGEN legger inn små, effektive grep som bedre belysning, mindre glatte gulv eller bredere dørkarmer når de pusser opp. Når jeg spør folk som møter opp på mine foredrag, som gjerne er i aldersgruppen 60 pluss, om de tenkte på alderstilpasning av boligen da de pusset opp sist, ser de bare rart på meg. Har du tenkt på at du kanskje trenger gåstol om ti år, eller at trapper ikke alltid vil regnes som god gymnastikk? Hvordan skal vi forvente at samfunnet tilpasser seg vår aldring når vi ikke gjør det sjøl?

NOVA-rapporten Mobilitet blant eldre på boligmarkedet – holdninger, drivere og barrierer, bekrefter langt på vei Drevlands inntrykk.

Å bli gammel

Det er grått å bli gammel,
ubotelig og ensomt
som reveskabb.
Og det verste er at
du aldri klarer å slite over
den langtøyde navlestrengen
som binder deg til dine unge år.

Plutselig kan du gripe deg i
å springe barføtt i graset
og hoppe i kåte sprett
over barndommens muntre vårbekker
skjønt du i virkeligheten sitter på en stein
og støtter haken til krokstaven
og kjenner slitasjegikta rive i
gamle, stabbetunge bein.

Hans Børli

Velkommen til ny rådgiver på boligområdet

Cathrine Østvik er ergoterapeut og kommer fra en noenlunde tilsvarende rådgiverjobb i Oslo. Hun har nå tatt steget fullt ut og gjort Mossing av seg! Sommerferien i år har gått til renovering av bolig.

Søk om tilskudd i stedet for heis og/eller rampe!

Tilskudd gir ofte bedre og varige løsninger enn utlån av hjelpemidler. Tilskudd gir mulighet for å få alle rom på ett plan og endre inngangspartiet til boligen og garasjen. Les mer her om ordningen.

Nye rammeavtaler

- Fra 01.09: tohjulssykler for personer med nedsatt funksjonsevne i overkroppen
- Fra 01.10: hev- og senkfunksjon til innredning på kjøkken og bad, samt ny avtale manuelle rullestoler, drivhjul med el.motor og elektrisk drivaggregat.

Les mer på www.hjelpemiddeldatabasen.no.

God sensommer!

FOTO: Pixabay

Del gjerne nyhetsbrevet med andre som kan ha nytte av det.

Nyhetsbrevet sendes fast til alle ansatte ved Hjelpemiddelsentralen, kommunale kontaktpersoner i kommunene vi betjener: dvs. administrative/syns/hørsels/kognisjons- og barnekontakter, mottakssteder i kommunene, brukerutvalget ved NAV Hjelpemiddelsentral Øst-Viken, PPT-ledere i kommunene, NAV-ansatte, NAV Hjelpemidler og tilrettelegging Fagsenteret, alle Hjelpemiddelsentraler i landet og koordinatorforum ved Høgskolen i Østfold.

Nyttige lenker

Sjekk Kurskalender HMS Øst-Viken

Om hjelpemidler på nav.no:

- Tjenester og produkter
- Hva har du vansker med?
- Hvor trenger du hjelp?
- Hvordan søke?
- appbiblioteket.no

Fagstoff og opplæringsmateriell finner du på www.kunnskapsbanken.net.

Informasjon om produkter finner du i www.hjelpemiddeldatabasen.no.

Her finner du tidligere nyhetsbrev.

NAV Hjelpemiddelsentral Øst-Viken
Besøksadresse: Gamle Tindlund vei 3, 1718 Greåker
Postadresse: Postboks 173, 1720 Greåker
Telefon: 40 70 28 01
E-post: nav.hot.ost-viken@nav.no

Ulike forutsetninger under pandemien

Sosial klasse, helse og personlige relasjoner påvirker hvordan man opplever de sosiale og økonomiske konsekvensene av koronapandemien.

Kommentar: Bianca B. Løkkeberg og Soraya Baker

«Bor du i et stort hus eller i en overfylt leilighet? Kan du jobbe hjemmefra, eller har du blitt perminert pga. koronapandemien? Går du på jobb hver dag, på tross av stor risiko, fordi du må? Har familien din nok på sparekontoen til å bøte på et stadig økende inntektsfall? Har noen i familien din en kronisk sykdom, eller bor du med en besteforelder eller noen andre i risikogruppen?» spør Nicole Daniels og Micheal Gonchar i en artikkel i The New York Times. Vi spør: Var du på en storslått Norgesferie i år og løp fra fjelltopp til fjelltopp- eller føltes det ut som du ble sittende med svarteper fordi du ikke kunne reise Norge rundt som alle andre?

Vi har lagt sommerferien bak oss, og håper at oppblussingen av corona-smitte skal roe seg utover høsten. Sommeren pleier å være en tid hvor store forskjeller blant folk kommer til syne, i år er det nesten som om dette har blitt forsterket, fordi vi alle har måttet holde oss hjemme i Norge og gjøre det beste ut av ferien her. På instagram ser det ut som om dette har betydd spennende nye muligheter til å utforske landet, både høyt og lavt, men for mange har det heller fungert som en «reality check» over at man ikke har de samme mulighetene som alle andre.

Som Jens Kihl i BT påpekte før sommeren, koronakrisa er ei klassekrise, og det er ikke tilfeldig at vi hører mye om problemene de mest ressurssterke har:

«Men kor mange fortel om heimeskule når foreldra knapt kan norsk? Kor mange har bretta ut om livet på dagpengar? Kor mange rusavhengige har forklart kva tilbod som har stengt ned? Kor mange kvinner har skrive om vald i heimen?»

Har du en stor familie i landet, som du kan dra og besøke andre steder? Har dere en hytte dere kan dra til? Har dere råd til å feriere på norske hotell og restauranter? Har dere fysikken til å dra på mer kroppslig krevende turer, som lange gåturer i fjellet, sykling og telting i marka?

Personer med minoritetsbakgrunn har selvfølgelig mange av de samme bekymringene som majoritetsbefolkningen nå under pandemien. Men noen utford-

ringer blir mer spesifikke for denne gruppen, og spesielt hvis man i tillegg har en funksjonsnedsettelse.

De siste dagene har vi kunnet høre at ventetiden for å få korona-test er syv dager i Oslo, og at man blir bedt om å holde seg hjemme i påvente av testen. Det er ikke så vanskelig å isolere seg hvis man han ordnede arbeidsforhold og kan ha hjemmekontor, hvis man har et nettverk rundt seg som kan hjelpe deg med matinnkjøp og andre ærender, hvis du har en partner som kan levere barn i barnehagen.

Men hvis man er mindre privilegert, så er det svært vanskelig å isolere seg i syv dager bare i påvente av en test.

Kanskje har du ikke familiemedlemmer eller nære venner i nabolaget som kan hjelpe deg med ærender, kanskje har du assistansebehov som må dekkes uansett om du har noen lette forkjølelsessymptomer eller ikke.

På nyhetene sier myndighetene at vi er heldige her i Norge, fordi vi har et samfunn som kan tåle å være i en unntakssituasjon over lang tid. Dette gjelder ikke alle, og det er på tide at krisepakkene og smitteverntiltakene ikke kun skreddersys den øvre middelklassen i Norge, men tar hensyn til et større klasseskille og ulike forutsetninger for å håndtere konsekvensene av pandemien. En langsiktig strategi for å håndtere pandemien må ta høyde for at noen ikke kan sette livet på vent, ikke har muligheten til å utnytte litt ekstra fritid, eller gjøre det beste ut av en Norgesferie. Politikken og løsningene vi nå ser forutsetter det motsatte, og konsekvensene gjør at klasseskillene forsterkes. For den generelle befolkning betyr kanskje dette å tenke seg om to ganger før man legger ut enda et skrytebilde på instagram, våg å dele noe mer rått og ærlig fra hverdagen og den ekstraordinære situasjonen vi nå er i. Når det kommer til myndighetene og politikerne våre, er det på tide at dere ser et mer nyansert Norge, og gjør noe med situasjonen for alle de som ikke har litt ekstra å gå på.

«Selv i døden var han en bruker. Ikke en mann, ikke et menneske»

«Mine brukere», er ofte terminologien i mange fagmiljøer. Er det ikke merkelig, at når du kjører offentlig transport så er du en passasjer, mens jeg er en bruker?

Eller som mammaen til Thomas sier: Når vi vanligvis sier at et barn er ute og leker med andre barn, sier man ofte om Thomas at han er ute og leker med en annen bruker.

«Dette var en bruker jeg var svært glad i», kan vi lese i mediene om helsearbeideren som senket Alf Johan Halvorsen i et badekar med glovarmt vann. Den 51 år gamle mannen døde.

Selv i døden var han en bruker! Ikke en mann, ikke et menneske. Alf Johan Halvorsen var og forble en bruker.

Gjør det noe å være bruker i nær sagt alle livets faser og på stort sett alle samfunnsområder? Gjør det noe med deg som blir betraktet som en bruker? Gjør det noe med deg som tenker på oss som brukere i de aller fleste sammenhenger?

Gjør det noe med deg som blir betraktet som en bruker? Gjør det noe med deg som tenker på oss som brukere i de aller fleste sammenhenger?

Trenger vi å skille mellom folk og brukere? Er det nødvendig å kalle noen elever og andre for brukere på skolen? Kan ikke både du og jeg være passasjerer når vi reiser?

Burde ikke en bruker snart bli betraktet som en borger?

Eller en kunde, en passasjer, en besøkende, en jente/gutt, en mann/kvinne? Som folk flest. Jeg tror det hadde gått helt greit. Det er i alle fall ikke faglig uforsvarlig å omtale folk som folk.

Begrepsdebatt er viktig og nødvendig. Begreper kan både identifisere, stigmatisere og villede. Ord representerer verdier og skaper valører.

Alle begrepene om oss funksjonshemmede har et symptomatisk fellestrekk: De skaper negative konnotasjoner: Ufør, invalid, hemmet, abnorm, krøpling, nedsatt og redusert er noen få eksempler på historiske og nåtidens uttrykk om oss.

Språket om funksjonshemmede er skapt av ulike profesjoner, i særdeleshet medisinere. Legene har fått en slags statsautorisasjon til å definere både våre kropper og våre liv. Gjennom måten de forstår vår patologi, formes også politikken om og for oss.

Alle begrepene om oss funksjonshemmede har et symptomatisk fellestrekk: De skaper negative konnotasjoner.

Vi betraktes som syke. Vi møtes med behandling og paternalisme. Av profesjoner og av politikere. Vi ser det i praksis. Politikken rettet mot oss preges ikke av likestilling men av omsorg. Når noen tenker at vi er syke, er det mer naturlig å trå til med omsorg enn med likestilling.

Sånn har det «alltid» vært, og sånn vil det forbli, om vi ikke får til et paradigmeskifte i synet på oss. En holdningsendring som løfter oss ut av pasient/bruker rollen, og gjør oss til ekte borgere med plikter og rettigheter. Først da blir vi ordentlige mennesker som folk flest.

Derfor er språk og begrepsbruk så viktig.

Lars Ødegård
Spesialrådgiver i Norges Handikapforbund

Siste nytt fra Viken fylkeskommune

(Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse)

Hei alle sammen, selv om vi lever i urolige tider for tiden så jobbes det like fullt aktivt rundt om kring. Samfunnet stopper ikke opp, selv om vi nå tar tak på en litt annen måte. Rådet for funksjonshemmede i Viken er intet unntak, det gleder det meg å kunne si ifra om. Her er en kort tilbakemelding om hva som har skjedd, og hva som står på «oppdragslista» vår i den nærmeste tiden fremover.

Vikens motto er – Viken viser vei. Både alene og sammen med bl.a. Eldrerådet har «vårt råd» i ulike sammenhenger gitt innspill. Stikkordet her er: Alle skal med, Viken skal være UU. Videre har vi tydeliggjort at det forplikter å vise vei – da sitter man i førerhuset og skal være tydelig, ikke bare innad i Viken, men i hele Viken samfunnet, ikke minst overfor våre 51 kommuner og våre innbyggere.

Rådets rolle – oppgaver – betydning. Viken har gjennom sitt reglement helt tydelig tatt høyde for at medvirkningsorganene, dvs. våre 4 råd: Råd for funksjonshemmede, Eldrerådet, Ungdomsrådet og rådet for flerkulturelle, skal kunne spille en aktiv rolle. Sammen med fylkets ansvarlige politiske organer vil vi derfor innen årsskiftet få på plass en tydeligere avklaring av våre rolle – oppgaver – ansvar – deltakelse. Her vil vi da få se om Viken viser vei og hvor langt man er villig til å slippe oss til. Så langt tyder alt på et oppriktig ønske fra både ansvarlig politisk og administrativt hold, om god involvering. Det gis uttrykk for at fylkeskommunen både er villig til å lytte og bruke våre råd og innspill.

Ulike høringer og arbeidsdokumenter innad i Viken er selvsagt fulgt opp.

Temaene har vært flere, i første rekke:

- Sikre tidligere drifts-, aktivitetstilskudd og voksenopplæringsmidler til våre organisasjoner i Viken fra de tidl. fylkene – nå i Viken
- TT-ordning har fortsatt uten stopp i 2020. Nå er ny TT-ordning på gang fom. 1.1.-2021. Forslaget er ute på høring i kommunene, rådet har allerede levert sitt innspill.
- Etisk reglement for medarbeidere og folkevalgte og ikke minst eget dokument om diskriminering av funksjonshemmede.
- Eneretter for drosjer i Viken (sikre drosjetilbud i hele fylket), Nasjonal transportplan, Temastrategi for samferdsel 2020 - 2033.
- Plan- og bygningslovens § 19-2, her krevde rådet at begrepet, UU kommer med. Viken har fulgt dette opp og sluttet seg til rådets anbefaling.
- Korona, her er spilt inn at også funksjonshemmedes organisasjoner «frivilligheten» får kompensasjon / tiltakspakker på linje med næringslivet m.fl.

Videre fremover er det Regional planstrategi (den samlede politikk og tiltak i Viken), ny TT-ordning for funksjonshemmede fom. 1.1.-2021, drifts- og aktivitetsmidler / VO-midler for våre organisasjoner i 2021 og ikke minst egen Strategi- og handlingsplan for UU som står fremst på dagsorden.

Den 10. november inviterer vi til dagskonferanse med våre kommunale råd i Viken (alle kommunene). Sammen skal vi utvikle Viken samfunnet – vise vei!

Sverre Bergenholdt

Rådets leder og nestleder er, Sverre Bergenholdt (NHF Øst/SAFO) og fylkesvaraordfører Kathy Lie (SV).

Rådet for mennesker med funksjonsnedsettelse 2019 – 2023 i Viken

Rådet har 12 medlemmer og 12 varamedlemmer, nedenfor ser du rådets sammensetning i sin helhet.

Medlemmer:
Sverre Bergenholdt (leder) – SAFO, Norges Handikapforbund Øst (NHF)
Kathy Lie (nestleder) – Fylkesvaraordfører og politisk representant fra SV
Josefine Skåland – FFO Akershus, Unge funksjonshemmede
Reidar Lauritsen – FFO Buskerud, Norsk revmatikerforbund
Trond Hegerstrøm – FFO Østfold, Mental helse
Gunn Karin Karlsen – FFO Østfold, Hørselshemmedes landsforbund
Åse Synnøve Jakobsen – SAFO, NHF TVB (Buskerud)
Celina Sjøberg – SAFO, Handikappedes Barns Foreldreforening Østfold
Alette Reinholdt – SAFO - Norsk Forbund for utviklingshemmede Viken
Rune Kløvtveit - Norges Blindeforbund (Buskerud)
Martin Ludvigsen (medlem), politisk representant fra AP
Morgan Langfeldt (medlem), politisk representant fra Frp

Varamedlemmene:
Runar Kvam - FFO Buskerud, Norges Blindeforbund
Ragnhild Skovly Hartvigsen – SAFO, NHF Øst
Tine Lillemoen Asklund - FFO Akershus, Autismeforeningen
Roar Høidal – SAFO, NHF TVB (Buskerud)
Lena Torgersen – FFO Buskerud, Mental helse.
Eileen Gundersen - SAFO, Norsk Forbund for utviklingshemmede Viken
Rune Hansen Gunnerud - FFO Buskerud, Norsk revmatikerforbund
Inger Marie Nilsen – SAFO, NHF TVB (Buskerud)
Elisabeth Strengen Gundersen, Varamedlem politisk representant fra SP
Cecilie Agnalt, Varamedlem politisk representant fra AP
Trine-Lise Østlund-Blime, Varamedlem politisk representant fra H

NHF har som medlem av SAFO deltatt i det årlige trygdeoppgjøret

Siden 2011 og innføring av det nye pensjonssystemet har reguleringene av grunnbeløpet og pensjoner blitt foretatt etter en fastsatt formel. Den sier enkelt oppsummert at Grunnbeløpet reguleres med den forventede lønnsveksten, mens alderspensjon under utbetaling reguleres med 0,75 % av forventet lønnsvekst. Partene kalles inn til drøftinger over to dager, hvor vi fra vår side presenterer våre krav og regjeringen kommer med sitt vedtak. Realiteten er at vi ikke har en forhandling, vi har ingen reell påvirkning på fastsettelsen av grunnbeløpet eller alderspensjonen.

Med det som bakgrunn har vi sammen med Pensjonistforbundet brukt den markeringsmuligheten vi har tilgjengelig: vi sier nei til å signere protokollen. I tillegg har vi bedt om en tilførsel til protokollen.

Tilførsel til protokollen:
"Pensjonistforbundet (SAKO-samarbeidet) og SAFO vil ikke skrive under på protokollen fra Trygdedrøftingene 2020 da oppgjøret medfører at pensjonene reguleres lavere enn anslått prisvekst."

Resultatet i år medfører negativ realvekst i løpende pensjoner. Til tross for at oppgjøret har medført at pensjonene er regulert lavere enn prisveksten i fem av de siste seks årene, griper ikke regjeringen inn. Til sammenligning gir lønnsoppgjøret i frontfaget en forventet realvekst på 0,3 %. Pensjonistene får ikke ta del i velstandsutviklingen på samme nivå som samfunnet for øvrig, og det er et system vi ikke aksepterer. Det var aldri intensjonen med pensjonsreformen at pensjonene skulle øke mindre enn prisveksten.

Ved årets lønnsoppgjør ble det gitt lavlønnstillegg for enkelte lønnstakere. Mange med uføretrygd har lavere inntekt enn lønnstakere som fikk lavlønnstillegg, og dette blir ikke hensyntatt med dagens trygdeoppgjør. Det viser at dagens reguleringsregime feiler. Det er et fastlåst system som kollapser i møte med den økonomiske virkelighet. Vi krever derfor at det gjeninnføres forhandlinger slik det var før pensjonsreformen trådte i kraft.

Våre 6 krav til oppgjøret:

1. Organisasjonene er motstander av at løpende pensjon reguleres lavere enn lønnsveksten. Vårt primære krav er at den automatiske underreguleringen på 0,75 prosent oppheves, og at regulering av pensjon og uføretrygd under utbetaling skal være gjenstand for forhandlinger med en ramme omlag på linje med lønnsveksten. Slik kan vi bedre pensjonistenes kjøpekraft, samtidig som vi sikrer at oppgjørene får en sosial profil med rettferdig fordeling, fattigdomsbekjempelse og likestilling.

2. Særlige forhold; anslaget på årslønnsveksten for inneværende år er utdatert
3. Midler til reformer
4. Trygdeoppgjøret må behandles i Stortinget
5. Deltagelse TBU (Det tekniske beregningsutvalg for inntektsoppgjørene)
6. Uføres alderspensjon må fortsatt skjermes mot levealdersjusteringen

Vi bruker de verktøyene vi har for å sikre at utviklingen av levekårene for funksjonshemmede ikke blir svekket på grunn av strukturer i samfunnet. Når det nylig nedsatte pensjonsutvalget nå skal sjekke om pensjonsreformen som er vedtatt og måten trygd og pensjoner reguleres på har fått utslag som ikke var tilsiktede, er det viktig at vi følger opp arbeidet de gjør fremover.

Hvis systemet fører til at uføretrygdede både har en livslang lavinntekt som fører til et svakt grunnlag for alderspensjonen og mister skjermingen som ble lagt inn, så vil mange av våre medlemmer få en dobbel effekt av de innstramningene som pensjonsreformen la opp til.

Sammen bruker vi de påvirkningsmulighetene vi har og jobber for et likestilt samfunn.

Vil du lese mer om dette, så ligger det en sak på Handikapnytt som også har med de nye satsene som gjelder fra mai.

Les mer om årets trygdeoppgjør på handikapnytt.no.

Tove Linnea Brandvik, forbundsleder.

Sjef i eget liv: Nøkler til egen leilighet betyr ikke alltid at en får være sjef i eget liv. (Foto: Colourbox)

Livsmestring: Hva hjelper det med kurs i livsmestring på skolen, hvis personalet gjør «alt» i voksenlivet, spør kommentarforfatteren. (Foto: Colourbox)

Nytteløs opplæring i livsmestring

Hva hjelper det å lære livsmestring på skolen, om en ikke får praktisere det i voksenlivet?

Tekst: Rina Wesenberg, medlem av NHFU og Rødt-politiker

Som ungdom med utviklingshemning lærer en gjerne om livsmestring på ungdomsskolen- og videregående. Ting som å lære seg og ta bussen alene, lage enkle måltider, gå på butikken for å handle mat, og sette på en vask med klær selv blant annet.

Så går det noen år og en får endelig en leilighet i et kommunalt bofelleskap, nå skal voksenlivet begynne! Så oppdager man at en ikke får verken laget mat eller gått og handlet mat selv. Personalet bestiller maten for deg, Fjordland for det meste. En oppdager at en ikke får satt på en vask med klær fordi personalet tror en ikke klarer det- og de vasker feil! På skolen lærte en at undertøy, sengetøy og håndklær vaskes på 60 grader, gensere og bukser på 40 grader; de slenger alt inn i samme vask. Kanskje en liker fargerike sokker med striper? En sjekker sokkeskuffen, det eneste de har kjøpt inn er svarte og grå sokker.

Rina Wesenberg. Foto: Privat.

Alt av hva en lærte på skolen er bortkastet, en har ingen selvbestemmelse. Sånn er livet for de fleste voksne med utviklingshemning jeg kjenner. Dette er en beskrivelse av noen sitt liv. En nektes å kunne være selvstendige på egne premisser. En får ikke lov til å være med og bestemme over eget liv. Det er mange grunner til at vi må få inkorporert CRPD inn i norsk lovverk, dette er en av grunnene!

#crpd #inkorporercrpdnå

Til denne utgaven har vi fått lov til å publisere et innlegg fra Landsforeningen for Kvinner med Bekkenleddsmerter sin blogg! Vibeke Helander Bolstad skriver gjenkjennelig og godt om utfordringer som kan strekke seg på kryss og tvers av diagnoser og funksjonsnedsettelser. Hun viser at det av og til handler om å se mulighetene fremfor begrensningene. Vil du lese flere av LKBs bloggposter finner du dem på: https://lkb.no/blogg/

En elektrisk rullestol fikk meg ut av hotellrommet!

Tekst: Vibeke Helander Bolstad, LKB

Solen skinner. Uteserveringene er åpne, og det klirrer i poser for alle som tripper så lett av gårde i sommerkjoler for å nyte gode stunder med sine venner.

Sommeridyll kalles det, og er årets høydepunkter for mange.

Men for andre, så trigges følelsen av noe annet. Ensomhet ...

Hvordan har du det egentlig, er du ensom eller nyter du det sommertiden har å by på?

Når en lever med bekkenleddsmerter, så kan det by på litt utfordringer på forskjellige områder. Følelsen av ensomhet kan lett banke på døren. Det er ikke en mulighet å sitte i 8 timer på Aker brygge sammen med gode venner. Trikketuren hjem kan også være tung å få til, da du kanskje må gå opp en bratt bakke på returen.

I dag slo det meg, tror alle vennene at jeg avviser de når jeg ikke hiver meg rundt og takker ja til invitasjonen om en spontan lunsj på Aker Brygge i solen? Da har jeg lyst til å nevne at når noen sier nei takk hver gang du spør så kanskje det ligger noe annet bak en mangel på lyst. Det står ikke på viljen.

Det er kanskje ikke så enkelt for andre som kan hoppe rundt, å forstå akkurat dette. Jeg har faktisk har lyst, men får det ikke til. Har du sett reklamen, der vennegjengen stadig inviterer til fest og person x trykker alltid nei på invitasjonen på mobilen? Helt til en i gjengen inviterer til: «sitte i stillhet på takterrassen.» Da trykker han ja og møter opp med kaffe på kannen, og et takknemlig smil. Tenk på det og ring en venn som «alltid» takker nei. Kanskje hun bare ikke tør å si hvorfor.

Det jeg har lært litt om i tiden jeg har levd med bekkenleddsmerter, er å ta kontroll på situasjonen. Ikke la situasjonen ta kontroll på meg.

For noen år siden så reiste jeg til Dyreparken i Kristiansand med familien. Jeg kom meg ikke lenger

enn inn til badeland før jeg måtte trekke inn årene og tusle tilbake på krykker til hotellet. Ikke mange meterne å gå det. Helt alene, uten familien gikk jeg tilbake. Ensomheten banket på døren. Denne opplevelsen fikk meg til å tenke. Hvordan skal jeg skape gode minner med familien min når jeg ligger på hotellrommet? Når jeg gikk inn døren på hotellet så stod det små elektriske rullestoler for utleie. Da slo det meg, at her er det jeg som stopper meg selv fra å delta i fellesskapet. Så jeg skrev under en leiekontrakt for en slik stol, og hentet den dagen etter. Barna syntes det var superstas at jeg hadde en slik elektrisk sak, for de kunne sitte på. Det var riktig så koselig der vi rullet rundt, skravlet og vi kom helt til nordiske dyr innerst i parken. Lykken var stor rett og slett. Her hadde jeg «nektet» meg selv en fantastisk opplevelse, fordi jeg var redd for å vise meg selv i en rullestol.

Det er mange steder lånet av rullestol er mulig, det eneste jeg har lært er at det kan være en ide og forhåndsbooke, da det er mange som gjerne vil låne. Ikke alle har elektriske, men vet du hva? Ungene synes det er topp å trille mamma rundt. Bare jeg er med!

Så ta kontrollen over din situasjon. Ikke for å la dine kroppslige utfordringer styre og få makt.

Jeg håper du blir inspirert til å tenke annerledes rundt den ensomheten du kanskje føler på? Ta grep om den. Send en melding til dine venner og forklar hvorfor du alltid takker nei. Kanskje de velger å invitere til sofafest neste gang de planlegger å invitere til sosialt og moro. Eller kanskje du kan ta med en solseng eller en baden baden stol?

SPØRREUNDERSØKELSE

Vi i NHF Øst ønsker å gjøre vårt beste med å nå ut til dere medlemmer, og vi anser medlemsbladet som et viktig bidrag her. Med Regionnytt ønsker vi først og fremst å gi dere et innblikk i hva som skjer lokalt, men også å komme med noe oppdatert informasjon om hva som skjer sentralt i NHF. Men det er alltid rom for innspill og forbedringer, og i den forbindelse mener vi det igjen er på tide å be dere lesere om innspill.

Vi håper derfor dere tar dere tiden til å svare!

Undersøkelsen kanbesvares per post og sendes til Pb. 9219 Grønland, 0134 Oslo eller elektronisk via vår hjemmeside: https://nhf.no/oest/

Leser du Regionnytt?

Ja

Blar stort sett igjennom, men finleser ikke

Sjeldent

Kommentar:

Hvor fornøyd er du med Regionnytt?

1 2 3 4 5 6 7

(Svært lite fornøyd) (Svært fornøyd)

Hva kunne du tenkt deg mer av i Regionnytt?

Kommentar:

Hva kunne du tenke deg mindre av Regionnytt?

Kommentar:

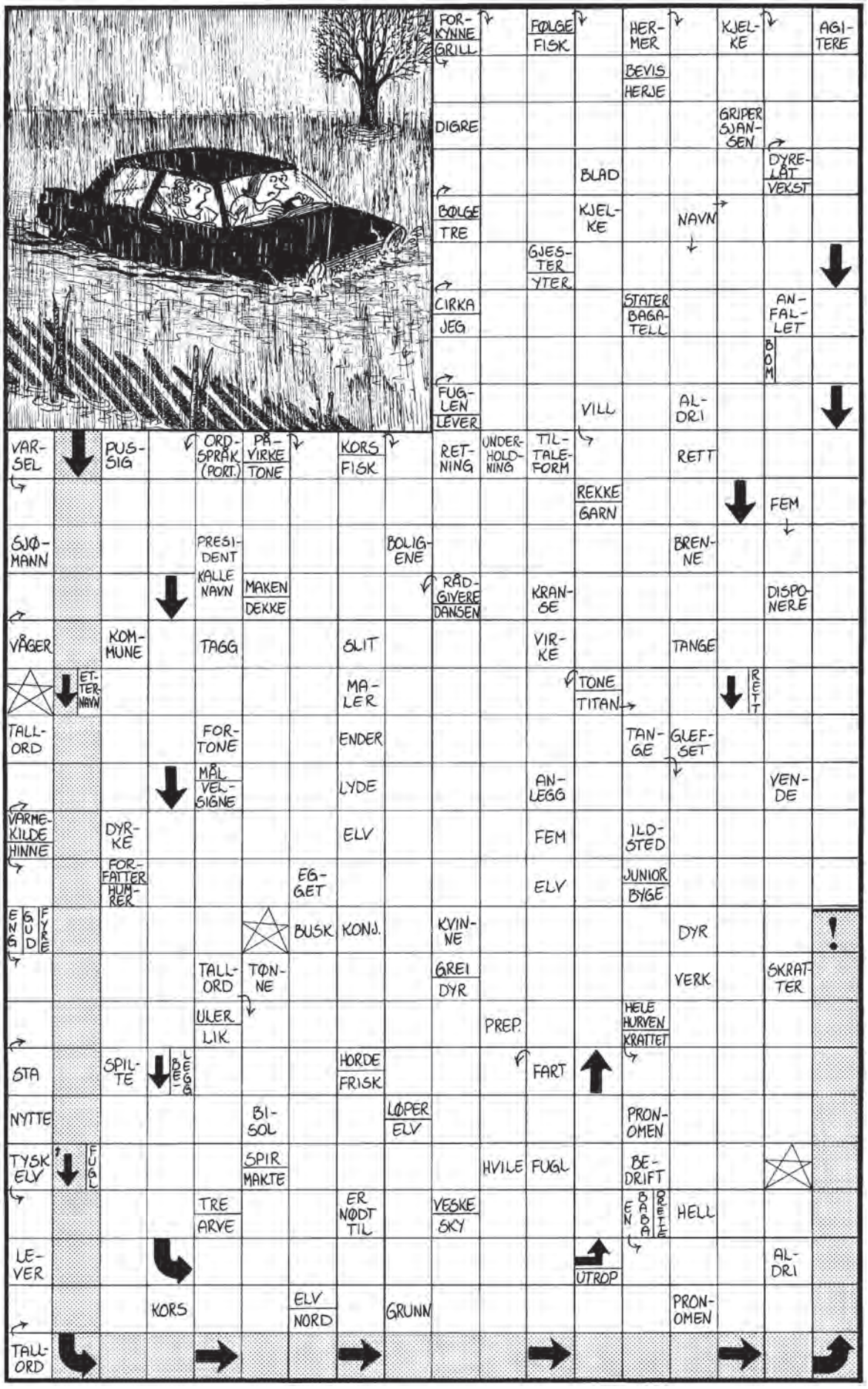
Er størrelsen på bladet greit, eller kunne bladet hatt mindre og mer relevant stoff?

Kommentar:

Ønsker du å gå over til å motta Regionnytt elektronisk?

Send epost til soraya.baker@nhf.no

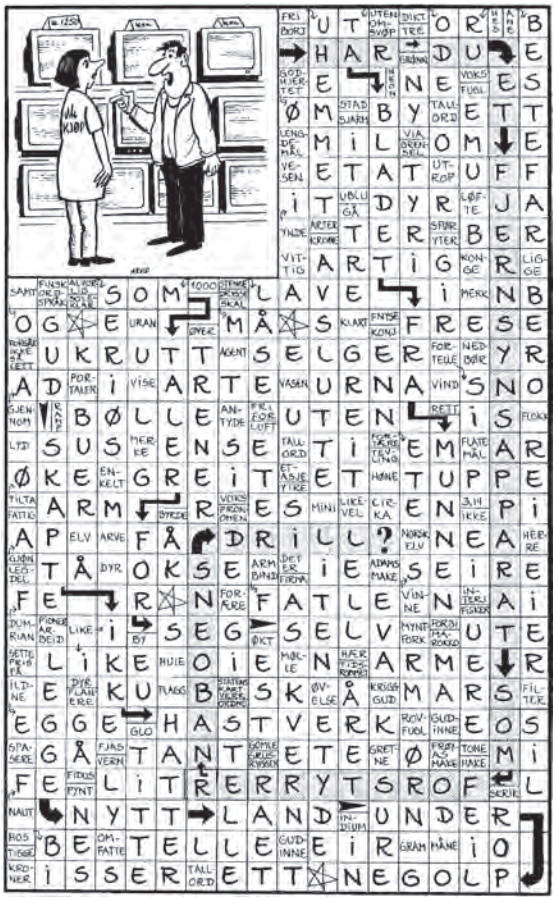
Takk for ditt bidrag!


FOR-KYNNE GRILL
FØLGE FISK
HER-MER
KJEL-KE
AGI-TERE
BEVIS HERJE
DIGRE
GRIPER SJAN-SEN
DYRE-LÅT VEKST
BLAD
BØLGE TRE
KJEL-KE
NAVN
GJES-TER YTER
CIRKA JEG
STATER BAGA-TELL
AN-FAL-LET
BOM
FUG-LEN LEVER
VILL
AL-DRI
VÅR-SEL
PUS-SIG
ORD-SPRÅK (PORT.)
PÅ-VIRKE TONE
KORS FISK
RET-NING
UNDER-HOLD-NING
TIL-TALE-FORM
RETT
REKKE GARN
FEM
SJØ-MANN
PRESI-DENT KALLE NAVN
BOLIG-ENE
BREN-NE
RÅD-GIVERE DANSEN
MAKEN DEKKE
KRAN-SE
DISPO-NERE
VÅGER
KOM-MUNE
TAGG
SLIT
VIR-KE
TANGE
ET-TER-NAVN
MA-LER
TONE TITAN
RETT
TALL-ORD
FOR-TONE
ENDER
TAN-GE
GLEF-SET
MÅL VEL-SIGNE
LYDE
AN-LEGG
VEN-DE
VARME-KILDE HINNE
DYR-KE
ELV
FEM
ILD-STED
FOR-FATTER HUM-RER
EG-GET
ELV
JUNIOR BYGE
ENG
GUD
FYKE
BUSK
KONJ.
KVIN-NE
DYR
!
TALL-ORD
TØN-NE
GREI DYR
VERK
SKRAT-TER
ULER LIK
PREP.
HELE HURVEN KRATTET
STA
SPIL-TE
BEIN
BEGG
HORDE FRISK
FART
NYTTE
BI-SOL
LØPER ELV
PRON-OMEN
TYSK ELV
FUGL
SPIR MAKTE
HVILE
FUGL
BE-DRIFT
TRE ARVE
ER NØDT TIL
VESKE SKY
EN
BADA
RETTE
HELL
LE-VER
UTROP
AL-DRI
KORS
ELV NORD
GRUNN
PRON-OMEN
TALL-ORD

SuDoku lett

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

Kryssord løsning forrige utgave



SuDoku Løsning forrige utgave

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

Bærum helse og friskliv

Trenger du hjelp til å håndtere hverdagen? Angst? Depresjon? Stress? Søvnproblemer? Se www.baerum.kommune.no/rph for tilbud eller kontakt Rask psykisk helsehjelp på telefon 67 50 41 79.

Ønsker du hjelp til å endre levevaner innen kosthold, fysisk aktivitet, snus- eller røykeslutt eller mestre helseutfordringer? Eller vil du lære om konseptet Fem grep for økt Hverdagsglede®?

Se www.baerum.kommune.no/friskliv for tilbud eller ta kontakt med Frisklivssenteret på telefon: 97 40 27 98 for å høre om aktuelle tilbud for deg.

Vi har både kurs, individuell oppfølging og assisterte selvhjelpsprogrammer.

På grunn av koronapandemien er det noe redusert tilbud og endringer kan forekomme.

Krokeide vgs

Vi hjelper deg å lykkes!

Søknadsfrist 30. mars.

- Elektrofag
- Salg, service og reiseliv
- Informasjonsteknologi og medieproduksjon
- Påbygg til generell studiekompetanse

Har du lærevansker eller psykiske/fysiske utfordringer?

Trenger du ekstra oppfølging for å fullføre en videregående opplæring?

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

www.krokeide.vgs.no

facebook.com/krokeidevgs

firmapost@krokeide.vgs.no

Moss Ortopedisk Klinikk AS
Ortopediske hjelpemidler

Vi ligger sentralt i Moss

Vi tilbyr måltaking, tilpassing og justering av blant annet:

Benproteser
Ortoser
Ortopedisk fottøy

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

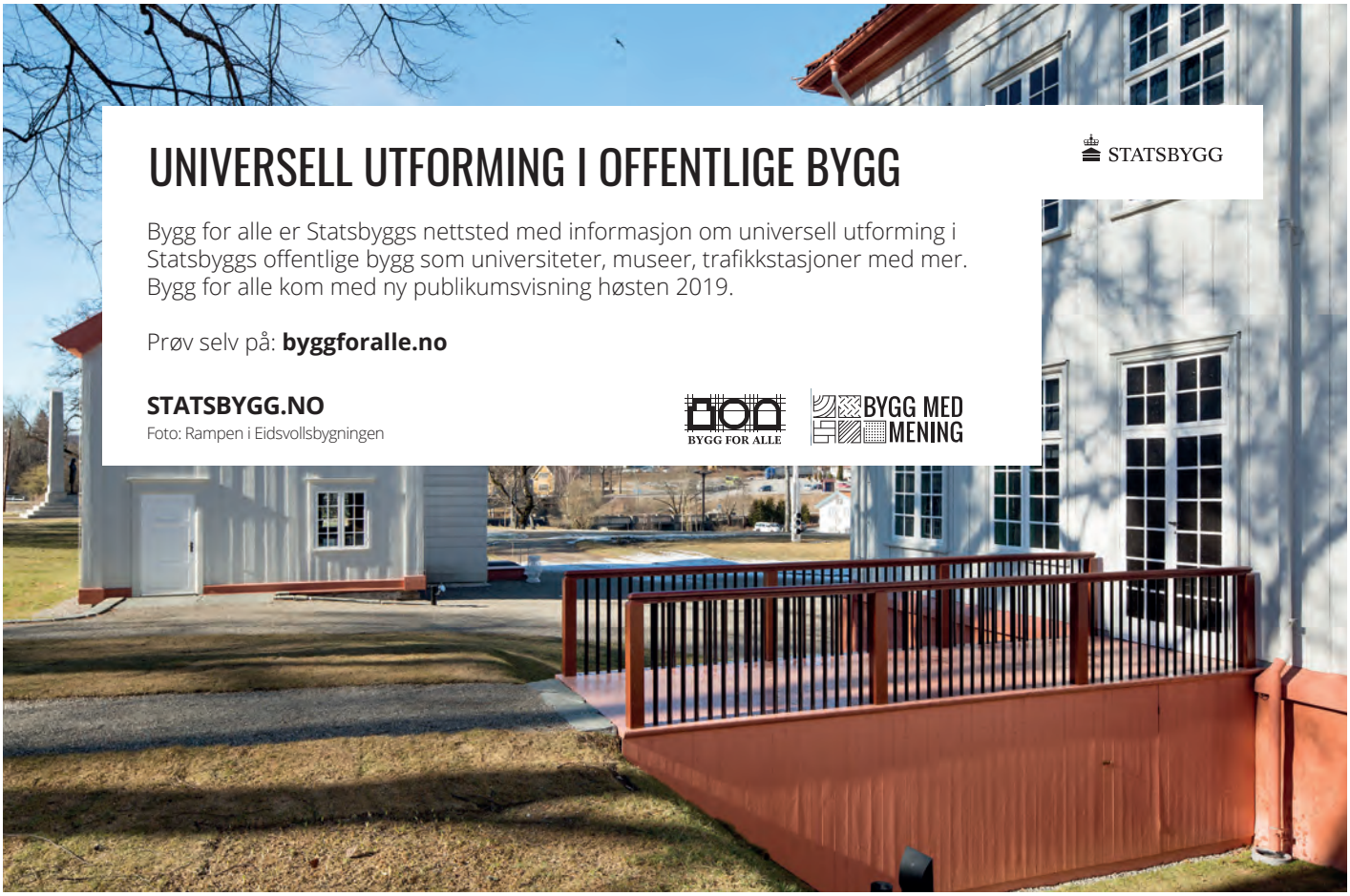
FOLLO TAXI
På veien for deg!

Ring 64 85 68 68

Taxibestilling kan nå også gjøres med vår nye app.

Gå inn på våre hjemmesider:
www.follotaxi.no
for å laste ned appen.

Eller finn den i din app store:
Google play App Store



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

ASKIM

ARILD KOLSTAD AS
AUTORISERT ENTREPRENØR
Tlf. 905 61 355 | post@arildkolstad.no
www.arildkolstad.no

EIDSBERG

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

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

ØSTFOLD BETONGPRODUKTER AS
Brandsrudveien 23, 1850 Mysen
Tlf. 69 89 15 22
post@ostfold-betongprodukter.no

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

FREDRIKSTAD

Multiconsult Fredrikstad AS
Pb. 1424, 1602 Fredrikstad
Tlf. 69 31 77 60

HALDEN

kynningsrud

ØST
- en del av GG gruppen

RS Tømrerservice AS
Nybygg - Tilbygg - Restaurering
Tlf: 977 17 403 - 476 45 949

MOSS

mobile
Mobile Moss AS
1522 Moss, Tlf. 69 23 57 57

NORSK flid HUSFLIDEN
Dronningensgate 4, 1530 Moss
Tlf 69 25 52 36

RYGGE

Braathe GRUPPEN

RÅDE

SKJEBERG

NIOS
NORSK INDUSTRI & OFFSHORE SERVICE
Tlf. 90 63 47 90 • Epost: espen.pedersen@nios.no

HALDEN

GP Dataservice AS
1777 Halden, tlf. 69 21 35 30

MOSS

Micronova AS
1503 Moss, tlf. 69 24 12 30

Son Marine Service AS
Festeveien 29, 1525 Moss, tlf. 950 02 646

Varna Regnskapskontor SA
1530 Moss, tlf. 69 20 85 00

SARPSBORG

All-Regnskapsservice AS
1724 Sarpsborg, tlf. 69 14 84 95

SPYDEBERG

Sigmund Thygesen
Lyserenv. 304, 1820 Spydeberg, tlf. 90 20 94 32

Rygge Eiendomservice AS

VARMEPUMPER

- Vaktmestertjenester
- Gartnertjenester
- Maskinutleie
- Liftutleie

Ring oss idag for befaring 97703744

AURSKOG-HØLAND

Høland Betong og Pukkverk AS
Nyveien 797, 1940 Bjørkelangen
Tlf: 98 37 010 / 63 85 65 27
www.mrpukk.no

HF ANLEGG & SKOG
1954 Setskog • Tlf. 980 01 659
www.hfanlegg.no

BÆRUM

NITSCHKE
www.nitschke.no

EIDSVOLL

OLE M. ALMELI A/S
www.almeli.no

SALTO
inspiredaccess
www.saltosystems.no

AMFI
EIDSVOLL

RØRLEGGERBEDRIFT
Stenberg & Emilsen AS
etablert 1967
Tlf.: 63 95 13 23

Cubus
Råholt AS
Gladbakkvegen 1, 2070 Råholt
Tlf. 63 95 12 00

SEIERHUS AS
Eiendomsutvikling - Boliger - Hytter
www.serierhus.no - tlf 482 03 500

EIDSVOLL

REMA 1000
Bergly Mat Råholt AS
Vi støtter NHF Eidsvoll

VESTLANDS HUS
Gusterud Bygg

ENEBAKK

NORSK Epoxy®

SANDAAS FJELLSPRENGING & GRAVING AS
SFG
907 555 41
www.sandaas-fjell.no
Epost: vs@sandaas-fjell.no

Vedlikeholdsprosjekt
Tlf. 984 77 218

LØRENSKOG

ATG as
Tlf. 412 67 140 • www.atg.no

REMA 1000
Metro Senter
Vi støtter NHF Lørenskog

FEIRING BRUK

NANNESTAD

Alt Elektro AS

NANNESTAD

Johs. Granås a.s
Entreprenørselskapet Johs Granås AS
2030 Nannestad, Tlf. 63 99 99 10
firmapost@johsgranas.no

Lauritz Fladby AS
Barntjernmoen, 2067 Jessheim
sissheen@gardermoengrus.no | Tlf: 639 80 683
Vi er på Facebook!

BYGDESERVICE
Nannestad Bygdeservice SA
www.nannestad.bygdeservice.no • Tlf.: 63 99 71 50

NITTEDAL

KARLSSON & SVARTEDAL ANS
Tømrermesterforretning
Molstadveien 10, 1480 Slattum
Tlf. 22 97 02 00
www.karlsson-svartedal.no

ELLCO
ELLCO ETIKETT

OPPEGÅRD

LARMERUD rørservice as
66 89 29 00
Rørlegger og Bademiljøbutikk
Åpent: 10-17, (10-18) Tors, (10-15) Lørdag.
Sofiemyrv.6, 1412 Sofiemyr
www.larmerud.no

SKEDSMO

ENTREPRENØRSERVICE
Bølerveien 61, 2020 Skedsmokorset
Tlf: 67 17 30 00 • entreprenorservice.no
firmapost@entreprenorservice.no

HEIDENREICH
Effektivt og enkelt

VINDVEGGEN
arkitekter AS
Tlf. 63 80 51 00
www.vindveggen.no

SKEDSMO

nokian TYRES

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

NICOLAISEN
advonico.no

scale it
– Vi veier Norge

Sæther Elektriske A.S
AUT. INSTALLATØR • LILLESTRØM
EL-PROFFEN
Tlf: 40 49 49 92 • www.saetherelektriske.no

REMA 1000
Rema 1000 Åråsen
støtter NHF Lillestrøm

SKI

Ski taxi
Åsveien 3 , 1400 Ski
Tlf : 64 91 15 00 • www.skitaxi.no

TOTAL RØRSERVICE AS
GODKJENT RØRLEGGERBEDRIFT
totalrorservice.no • tlf. 64 87 67 00

TAK OG BLIKKARBEIDER
Bjastad Gård 1408 Kråkstad Tel: 64 86 38 97

ULLENSAKER

SCHMITZ CARGOBULL
The TrailerCompany.
Schmitz Cargobull Norge AS
Hovinmovegen 14, 2060 Gardermoen
Tlf. 23 96 14 00

TAXI ROMERIKE
Tlf: 03550 | firmapost@taxiromerike.no
taxiromerike.no

Grefsen Eiendom AS

KJØKKENSENTERET
JESSHEIM
www.kjokkensenteret.no

R/E Romerike Elektro – en del av INSTALCO

TrafikkDirigering

Elstad OLJESENTER
www.elstadtrans.no 67 02 45 00

Felleskjøpet

VESTBY

ACTIVE services
Sagaveien 66C • 1555 Son
www.activeservices.no

Follo Kiropraktorsenter
* Kiropraktikk
* Fysioterapi
* Sjokkbølge
* Diagnostisk ultralyd
64 86 44 80
follokiropraktor.no

EK Siden 1936
ELEKTRISK KOMPAGNI

AURSKOG-HØLAND

Øverby Plan og Byggeservice
1930 Aurskog, tlf. 63 86 30 71

EIDSVOLL

Krogsrud Sag AS
2080 Eidsvoll, tlf. 63 92 25 50

FROGN

Uteanlegg AS
1448 Drøbak, tlf. 47 61 12 00

GJERDRUM

Romerike Tak og Membran AS
2022 Gjerdrum, tlf. 63 99 28 89

Alt i asfalt AS
2022 Gjerdrum, tlf. 95 79 34 30

NITTEDAL

Norsk Industrivask AS
Gamleveien 697, 1487 Hakadal, tlf. 902 04 771

Bunnpris Nittedal
1482 Nittedal, tlf. 67 07 21 61

OPPEGÅRD

Hansen Bygg og Vedlikehold AS
1413 Tårnåsen, tlf. 90 61 05 76

SKEDSMO

Kjell Skutle AS
2007 Kjeller, tlf. 63 87 30 94

Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

AKERSHUS:

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

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

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

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

NHF Eidsvoll
Leder: Aina Irene Søberg
Ludvikbakken 2, 2080 Eidsvoll
Tlf: 988 09 218 / 63 96 56 52
e-post: nhfeidsvoll@gmail.com /
esoeber@online.no

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

NHF Lillestrøm og omegn
Fung.leder: Tor Inge Møller
Lensm. Klevsvei 156 B, 2019 Skedsmokorset
Tlf. 901 29 005
e-post: tomoller@hotmail.no
(Leder Joakim Taaje
Tyrihansvegen 37, 2016 Frogner
Tlf. 951 31 663
e-post: joakim.taaje@gmail.com)

NHF Lørenskog
Leder: Vibeke Otterlei Nervik
Haneborgveien 65 B, 1472 Fjellhamar
Tlf: 928 20 645
e-post: nhf.lorenskog@gmail.com
(privat: vibner@online.no)

LFA Akershus/Oslo (region NHF Oslo)
(Landsforeningen for Amputerte)
Leder: Arve Birkeby
Lintjernveien 18, 2009 Fjerdingby
Tlf: 922 63 344
e-post: arge@altibox.no

HBF Akershus
(Handikappede Barns Foreldreforening)
Leder: Anette Cecilie Nylænder
Horgenveien 17, 1415 Oppegård
Tlf privat: 958 11 313
e-post: akershus@hbf.no
(privat: anette.cecilie@gmail.com)

LFPS Akershus
(Landsforeningen for Polioskadde)
Sekretær: Helene Kjølstad
Framveien 9, 1472 Fjelhamar
Tlf: 97110207
e-post: post@lfps-akershus.no
Hjemmeside: http://lfps-akershus.no
(privat: helene.kjolstad @gmail.com)

LKB Akershus
(Lf for Kvinner med Bekkenleddsmerter)
Leder: Mona Lundby
Rud terrasse 3 B, 2005 Rælingen
Tlf: 928 97 498
e-post: akershus@lkb.no
(privat: mo.lundby@gmail.com)

Nittedal / Hakadal (lokallaget nedlagt)
Kontakt: regionskontoret NHF Øst

NHF Nes og Ullensaker
Leder: Liv Liberg
Gunnerudberget 2 A, 2162 Brårud
Tlf: 924 85 510 / 63 90 92 45
e-post: libergliv@gmail.com / gry.karterud@
online.no

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

NHFU Øst (Østfold og Akershus)
(Norges Handikapforbunds Ungdom):
Leder: Saad Al-Jaderi
Finstad hageby 10, 1423 Ski
Tlf: 916 26 066
e-post: saad842@gmail.com
Nestleder: Maren Huseby,
Osloveien 38 D, 1440 Drøbak. Tlf. 41761685
E-post: dmumarenh@gmail.com

ØSTFOLD:

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

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

LFPS Østfold
(Landsforeningen For Polioskadde)
Leder: Ragnhild Skovly Hartviksen
Teigeveien 12 D, 1640 Råde
Tlf: 957 75546
e-post: post@lfps-ostfold.no / ragnhsk@online.no
Hjemmeside: www.lfps-ostfold.no

LKB Østfold
(Lf for Kvinner med Bekkenleddsmerter)
Leder: Grete Elise Dahlen Fjellgaard
Maren Juels vei 14, 1726 Sarpsborg
Tlf: 994 70 027
e-post: ostfold@lkb.no
(privat: grete.fjellgaard@gmail.com)

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

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

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

HBF Østfold
(Handikappede Barns Foreldreforening)
Leder: Runar Tønnesen
Tlf.: 482 63 222
e-post: ostfold@hbf.no
Post: HBF Ø c/o Fredrik Fjeld Johansen,
Syrinveien 3 A, 1636 Gamle Fredrikstad
(leder privat: Tussefaret 2 D, 1709 Sarpsborg)

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

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

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

NHF Lisleby
Jan Henrik og Anne Grethe Hansen
Emil Holters vei 10, 1619 Fredrikstad
Tlf: 957 07 834 / 971 08 203
Ingen e-post.

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

NHF Sarpsborg
Leder: Marita Hirth
Postboks 17, 1713 Grålum
Tlf: 918 41 077
e-post: post@nhfsarpsborg.no
Hjemmeside: http://nhfsarpsborg.no/

Landsforeninger med medlemmer i NHF Øst, men uten egne lokallag:

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

AMC
(Landsforeningen for Arthrogryposis Multiplex Congenita)
Leder: Monica Haugen
Mobil: 41218357
E-post: leder@amc-foreningen.no
Hjemmeside: www.amc-foreningen.no

Tilleggsinformasjon pr. 25.07.2019 om landsforeningsledere som er bosatt i Øst:
NASPA v/ Jarle Sterner, Gneisveien 62,
1430 Ås. Tlf: 90 28 277,
e-post: jsterner@online.no
LFS v/Roger Amundsen, Svalevegen 1 A,
1929 Auli. Tlf.: 959 82 527,
epost: rogeramu@start.no
LKB v/Ellen M Knutsen, Dyrødveien 17,
1622 Gressvik. Tlf: 984 79 650,
epost: ellen@whoknew.no
HBF v/ Elin Langdahl, Trollveien 2 A,
1482 Nittedal. Tlf.:91721745,
epost: elin.langdahl@gmail.com

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

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B

NORGE P.P. posten