



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

# grenseløst

01/2023 \* Vestfold og Telemark og Buskerud \* Norges Handikapforbund

*Markering av  
3. desember*

*Side 14-15*



Regionleder

Gro Rohde  
ansvarlig  
redaktør

# Hei på dere alle!

Godt nytt år til dere alle sammen! Tiden flyr jo bare av sted, og vi har tatt fatt på årets andre måned. I grunn går det skremmende fort, innimellom så føles det jo som om man akkurat er ferdig med en leder, før det er på tide å ta fatt på en ny. En fordel med at vi har rundet et nytt år, er at det nå går mot lysere tider, tidligere lyst og dagene blir lengere. Kong vinter har sveipet innom med alle problemer det medfører og forsvunnet i alle fall her, men er dessverre ventet tilbake.

## Hva skjer?

Men nå litt over til hva som skjer i region. Som dere vil se så har vi endelig fått kjærkommen hjelp på kontoret. Bjørn Erik Sørgård er 50 % på kontoret i Anna-Lisbeths fravær. 50% er ikke mye, det er 18,75 timer i uka noe som gjør at vi fremdeles må prioritere hardt. Slik er det bare. Vi vet at det er mange som gjerne vil ha besøk av regionstyret til sine årsmøter, vi gjør så godt vi kan, og får til en god del men vi er akkurat som dere, vi må også ha hverdagen til å gå opp, og våre verv er som verva ute i deres lokallag, frivillige. Noen lurar på hva et regionstyre gjør? Vel det er litt av hvert, det er styremøter, ivaretagelse av lokallag / landsforeninger, dialogmøter med lokallag/ landsforeninger, befaringer, skrive høringsuttalelser, svarer på forskjellige henvendelser, planlegger fellesskapssamling bare for å nevne noe. Det er spennende, lærerikt, du møter utrolig mange fine mennesker, du møter også fortvilte mennesker, du møter situasjoner du skulle ønske du klarte å løse der og da, og du møter situasjoner som det jobbes med over lang tid i håp om at ting blir bedre, du jobber med påvirkningsarbeid som kan være både tidkrevende, frustrerende, og enormt nyttig. Kort sagt du møter mye forskjellig, som i alle fall for meg har gitt meg utrolig mye verdifull kunnskap.

## Veien videre

På siste regionstyremøte så hadde vi oppe tema, hva med fellesskapssamling, skal vi ha det i år? hvor skal vi ha det og når. Vi landet på at vi skulle undersøke en ny helg på vakre Merket i Valdres. Spørsmålet er jo bare om det er noe dere som medlemmer ønsker? Vi vil jo gjerne gjøre noe som alle kan tenke seg å være med på. Er jo nettopp derfor vi lager en fellesskapssamling. Den skal jo være for hele det flotte fellesskapet vi har i vår region. Tanken er at det skal avholdes mot slutten av august. Har du noen meninger om dette så send oss noen ord til [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no). Men før vi kommer så langt er det

årsmøter ute i lokallagene og i regionen som står for turen. Regionårsmøtet blir avholdt 6 mai, i Kongsberg.

## Refleksjoner over de to siste åra

Det er rart å tenke på at det straks er to år siden jeg var så heldig å bli valgt som regionleder. Det har vært to spennende, lærerike år. Vi har opplevd mye, både med hensyn til pandemien, nedstenging, åpning av samfunnet og endringer som har skjedd som følge av pandemi. Tjenester som har blitt borte, eller samordnet. Lovnader fra politikere om at nå skal CRPD inn i lovverket og skuffelsen over at det igjen ble stemt ned i Stortinget. Tenk at det skal være så innmari vanskelig å forstå at mennesker med nedsatt funksjonsevne også er mennesker.

Det var en bratt læringskurve som har gitt meg utrolig mye og jeg er takknemlig for alt jeg har fått lært og vært med på, jeg er også veldig stolt av jobben som styret har gjort i denne to års perioden. Det er i grunn merkelig hvor fort to år egentlig går, synes tida bare flyr av sted som et hurtigtog. Kalenderen fylles opp raskere enn man rekker å skrive noen ganger, så aldri en kjedelig dag. Det jeg gleder meg til nå er å se frem mot vår og varmere tider, vinteren er vakker å se på den, på bilder. Før jeg avslutter denne lederen tenkte jeg skulle dele en liten latter jeg fikk når jeg kjøpte meg det som jeg trodde var ullsokker. Stort skilt med salg på ullsokker, praktisk tenkte denne frysepinnen, forsiden på sokkene stort flott merke der ULD lyser mot deg i rød skrift. Jippi tenkte jeg. Komme hjem å pakker ut varene, sokkene ender med baksiden av etiketten opp, kikker en gang, kikker to ganger, hmmm enten så har jeg en helt feil mening med hva ull er, ( i mitt hode ull kommer fra sauen, og holder meg god og varm), sokkene jeg kjøpte de er rett å slett 75 % bomull, 20 % polyester og 5 % elastan. Vel jeg har flere slike og de er ikke spesielt varme. Eldste mann i huset kunne fortelle meg at det var veganer ull.

Ja ja, jeg får bare takke meg selv som ikke leste nøyere da, så får jeg heller se frem mot vår og varmere tider. Det ga meg i alle fall en liten latter, håper dere også trakk på smilebåndet.

## Pass godt på dere selv!

Hilsen Gro

# Innhold:



## Feiringen av 3. desember 2022

- Feiring av FN's internasjonale dag for mennesker med nedsatt funksjonsevne.

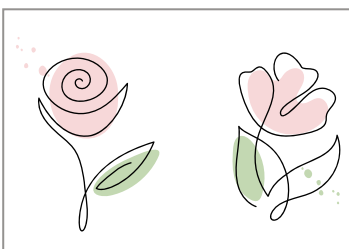
s 14-15



## Aktivitetshjelpemidler

- en felles innsats for å opplyse om viktigheten av å ha en mulighet til å søke på aktivitetsmidler kalt KT 26.

s 08



## To bauter har gått bort

- Olaf Tverråen, mangeårig leder av NHF Bamble og fylkeslaget i Telemark har gått bort 81 år gammel. Inger Vindal Kvennodd, mangeårig leder av NHF Grenland har gått bort bare 64 år gammel.

s 20



## Kvinnedagen 8. mars

- Kvinners kamp for rettigheter, likestilling og frihet som kvinne har vært kjempet i mange tiår. Noen kamper er vunnet og mange er tapt og flere har vi igjen. Ingen kvinne er fri før alle er fri!

s 11



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

## Grenseløst

Medlemsblad for Norges  
Handikapforbund Oslofjord  
Vest (Buskerud, Telemark  
og Vestfold) - 35. årgang  
Utkommer 4 ganger pr. år

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

**Redaksjonen avsluttet**  
20. februar 2023

**Manusfrist neste utgave**  
1. mai 2023

**Kontakt Grenseløst:**  
Skogergata1,  
3112 Tønsberg  
Tlf 913 03 738  
kontoret@nhfoslofjordvest.no

**Nettside**  
oslofjordvest.nhf.no

**Ansvarlig redaktør:**  
Bjørn Erik Sørgård  
kontoret@nhfoslofjordvest.no

**Redaksjonen:**  
Gro Rohde  
Stein Wilmann

**Design/Layout:**  
Steinar Zahl  
studiozate.com

**Annonser:**  
Bell Media  
Tlf. 48 00 54 24

**Trykk:**  
RK Grafisk AS  
Tlf. 99 21 42 00

ISSN 189-3971

**Forsidefoto:**  
Birgitte Kjæra



Bjørn Erik Sjørgård  
Regionrådgiver

# Hei alle sammen, og godt nyttår!

Jeg heter Bjørn Erik Sjørgård og ble ansatt som regionrådgiver i midten av november i fjor, og jeg blir værende her en god stund framover! I frykt for at dette kan bli en veldig selvforherligende leder, ønsker jeg å fortelle litt om meg selv og mine tanker for året som står foran oss.

Bakgrunnen min er hovedsakelig kommunikasjons- og samfunnsfaglig, hvor jeg har erfaring fra kommunikasjonsbransjen, som konsulent innen IT-bransjen og en tur innom læreryrket. Ved siden av jobben som regionrådgiver tar jeg en master i journalistikk og kommunikasjon for å utvide kompetansen min på området.

Når dere prater med meg vil dere kjapt høre at jeg er en tilflyttet nordlending, eller klimaflyktning som jeg liker å kalle det. Nå må jeg ærlig si at akkurat denne vinteren ikke har innfridd mine håp om et bedre klima, men det er en befrielse å ha mer enn halvannen uke sol om sommeren – for ikke å snakke om at det er vindstille til tider! Med det nordnorske tempoet på tunga så blir jeg ikke fornærmet om dere ber meg prate roligere.

Etter å ha skadet meg for ni år siden falt jeg tilfeldigvis inn i dette livet, og på samme måte falt jeg inn tilfeldigvis inn til NHF i fjor høst. For meg var NHF en stor og abstrakt organisasjon – en som holdt til i det fjerne og sikkert gjorde godt og viktig arbeid. Altså, Norge er jo kåret til verdens beste land, og velferdsstaten vår skytes opp i skyene. «Da må jo de i landet vårt med utfordringer ha det utrolig godt.» Slik er det lett å tenke når man ikke selv opplever disse utfordringene. For utfordringer er det mange av.

De siste månedene har vært en real konfirmasjon for meg. Det er flere ganger jeg har blitt kvalm av urettferdigheten vi ser. Sint blir jeg når jeg ser det jeg vil kalle triviell urettferdighet, men når vi opplever en systematisk diskriminering kombinert med den manglende viljen til å forstå, da blir jeg kvalm. Kvalm fordi konsekvensene er så store for så ufattelig mange mennesker.

Det er lett å gi opp når man er vitne til slik overmakt, og jeg tar av meg hatten for alle dere som ikke gir opp. For dere som er engasjert, og støtter lagene deres. For det er kun en ting å gjøre: Vi må brette opp ermene og tvinge mennesker til å forstå. Til å ville gjøre endringer.

Det er også lett å komme med store svulstige ord, men det er arbeidet som må gjøres. Det har vært noen spennende måneder siden min start her ved kontoret, med imponerende mengder av tre- og firebokstaversforkortelser. Stillingen min er 50%, og, som Gro nevner, er det ikke mange timer i uka. Dermed har vi vært nødt til å prioritere hvordan disse timene best kan nytte hele regionen. Nå som det meste er på plass i forbindelse med årsmøtene og landsmøtet, kan jeg begynne å dra nytte av min erfaring.

Jeg har to hovedmål i løpet av året: Få i gang flere prosjekter og arrangementer i regionen, og øke medlemstallene med spesielt fokus på unge voksne. Jeg tror det er for mange som ikke skjønner hvor viktig jobb det er som gjøres i NHF, landsforeningene og lokallagene. Man tar de godene man har for gitt, også er det lett å tro at det ikke kan bli bedre.

Samtidig jobbes det sterkt mot å få CRPD inn i lovverket og styrket BPA-ordningen. Kjenner det er vanskelig å skrive om dette uten at det flyr noen nordnorske gloser i hodet mitt, men man må bare senke hodet og jobbe videre.

Jeg er utrolig takknemlig for forståelsen jeg møter blant dere, og for at så mange av dere har jobbet ekstra hardt for å holde regionen gående. En del av dere har jeg allerede fått pratet med, og jeg gleder meg til å bli kjent med resten av dere i tiden som kommer.

*Med vennlig hilsen*  
- Bjørn Erik



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

### Restauranter:

McDonald's Flå  
Bjørneparken kjøpesenter  
Åpningstider:  
Alle dager 10.00-22.00

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

McDonald's Gulskogen  
Gulskogen kjøpesenter  
Åpningstider:  
Alle dager 10.00-22.00  
Lørdag fra 09.00

McDonald's Notodden  
Tuvenbøygen 2  
3676 Notodden  
Åpningstider:  
Alle dager 09.00-23.00

 STATSBYGG



## UNIVERSELL UTFORMING I OFFENTLIGE BYGG

Bygg for alle er Statsbyggs nettsted med informasjon om universell utforming i våre offentlige bygg som universiteter, museer, trafikkstasjoner med mer.

Prøv selv på [byggforalle.no](http://byggforalle.no)

Foto: Ledelinjer ved Høgskolen Innlandet, Hamar  
Statsbygg/Trond Isaksen



## H O L M E S T R A N D

**Klavenes Industriservice a/s**

Alt innen Industrirenhold og vaktmestertjenester  
98225405/98221831 - Post@klavenesindustri.no



speira

**Speira AS**

Avdeling Holmestrand

Din lokale rørlegger

**A. W. Karlsen a.s**

Sentralt godkjent rørleggerbedrift.



Våleveien 29,  
3083 Holmestrand  
Tlf. 33 05 18 31



LIVESOLUTIONS.NO

Event produksjon, utleie av lyd, lys og bilde,  
salg og installasjon av audio visuelt utstyr.

**Holmestrand****Fjellsprenning AS**

Fossv. 11, 3647 Hvitvingfoss  
Tlf. 97 77 07 98

## L A R V I K



Arve Ståle Olsen as  
Byggmester og entreprenørforretning



ANGUS

TH. A. ABRAHAMSEN

Tlf 33 18 11 45 | Facebook: Abrahamsenkjøttforretning  
[www.slakterabrahamsen.no](http://www.slakterabrahamsen.no)

**VESTFOLD OLJESENTER A.S**

Din lokale leverandør av diesel og smøremidler  
Tlf 3316 3460 - E-post: [vestfold@oljesenter.com](mailto:vestfold@oljesenter.com)



BYGGMESTERFIRMA

**MARTINSEN & ØSTBY AS**

Ulav. 135, 3280 Tjodalyng Tlf. 900 70 372  
E-post: [haavard@martinsenostby.no](mailto:haavard@martinsenostby.no)



IKM

**Inspection AS**

## N Ø T T E R Ø Y

**Til deg som skal bygge!**

Om det gjelder nybygg, tilbygg, rehabilitering eller modernisering.  
Fra det minste til det største. Med dyktige fagfolk garanterer vi resultatet.

E-post:

[joachim@andersenbakke.no](mailto:joachim@andersenbakke.no)

ANDERSEN & BAKKE  
Entreprenørforretning a/s  
NØTTERØY



Wilhelmsen Chemicals

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

## S A N D E



Sandebuktveien 114, 3070 Sande  
Tlf. 33 77 86 26 | [www.dvi.no](http://www.dvi.no)



Hermansen Maskin as  
-Graving -Snøbryting  
-Masse transport  
Tlf. 906 89 244  
[www.hermansenmaskin.no](http://www.hermansenmaskin.no)

## S A N D E F J O R D

**Fatland**

Tlf. 32 48 52 00  
[www.fatland.no](http://www.fatland.no)



Din komplette dekk- og felgleverandør  
Nordre Fokserød 21, 3241 Sandefjord  
Tlf. 33 47 08 10



Telefon: 91 77 40 40  
E-Mail: [post@ktsas.no](mailto:post@ktsas.no)  
Adresse: Revæien 38-4, 32-41 Sandefjord

✓ Transport og felgebil    ✓ Kran tjenester  
✓ Spesialtransport        ✓ Bud tjenester



BJØRVIK MALERSERVICE AS  
Pindsleveien 1, 3221 Sandefjord  
Tlf: 33 42 17 30 • [www.bjorvik.no](http://www.bjorvik.no)



Vidaråsen Landsby  
ET CAMPBELL-FELLESKAP, 3158 ANDEBU



Kontortid: 9-13  
Tlf. 33 44 41 00 Fax. 33 44 41 01  
[office@vidaraasen.no](mailto:office@vidaraasen.no) • [www.vidaraasen.no](http://www.vidaraasen.no)

## S A N D E F J O R D



## S V E L V I K



El. Installasjon as

Tlf: 95 04 26 33  
[morten@tbelinstallasjon.no](mailto:morten@tbelinstallasjon.no)  
Strandgata 31 3060 Svelvik

## T J Ø M E

**VRENGEN**  
MARITIME

Ferjeodden 14, 3145 Tjøme  
Tlf. 33 39 22 60  
[vringenmaritime.no](http://vringenmaritime.no)



Kopstadveien 519, 3178 Våle  
Tlf: 33 06 03 38 / 480 28 816 | [post@vestfold-liftutleie.no](mailto:post@vestfold-liftutleie.no)

## T Ø N S B E R G



Hjemsengveien 107  
3133 DUKEN

**Vestfold Antirust**

Hortensveien 273, 3157 Barkåker  
Tlf: 33 33 25 99 | [vestfoldantirust.no](http://vestfoldantirust.no)



REMA 1000 Revetal

tlf. 33 06 49 46

Mandag - lørdag

0700-2300

**Olav Askjer Kran og Transport AS**

Langmyra 3, 3185 Skoppum  
Tlf: 916 89 051 • [www.askjer.no](http://www.askjer.no)



# Hei alle flotte NHF OFV medlemmer

Vi i styret i SAFO er begynt å tenke på at det er kommunevalg til høsten, og der kommer det noen utfordringer. Så det vi ønsker fra dere er at dere som pr i dag er brukermedvirker i et råd eller utvalg sender oss noen ord om dere evt ønsker å fortsette eller gi dere.

Samtidig ønsker vi nye folk inn. Vi har en del kommuner i Vestfold og Telemark hvor vi ikke har safo representanter, og det må vi gjøre noe med. Vi i SAFO kommer til å tilby kurs som gjelder alle våre medlemmer og ikke bare de som allerede sitter i råd.

Allerede i april inviterer SAFO til en konferanse/dialogmøte over to dager i Kongsberg. Der vil vi både ha dialog med politikere samt et minikurs om det å være brukerrepresentant i råd. Dato for dette er 28. og 29. april 2023. Dette er gratis, men reiseutgifter må dekkes enten selv eller av ditt lokallag. Meld gjerne din interesse allerede nå! Det er kun 40 plasser så her gjelder det å være tidlig ute.

Vi har også litt utfordringer med å kontakte noen av våre medlemmer, noen har byttet mailadresse og telefonnummer. Så gjelder dette deg, må du sende en epost med de rette opplysningene. Send den nye adressen din til [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no) og merk det med adresseforandring medlem i SAFO evt NHF OFV.

Det er svært viktig at våre stemmer blir hørt i kommuner og fylker, så din deltagelse er gull verdt for saken vår. Hvis du ønsker å delta på konferansen i april send en epost til [vibeckesel@msn.com](mailto:vibeckesel@msn.com)

Skulle du også ønske å sitte i styret i Safo kan du nevne dette i samme epost.

*Med vennlig hilsen  
Styret i Safo*



Arne Mjåland, leder for På 3 Hjul



Denne gjengen syklet den store styrkeprøven.



To grenseløse damer som fullførte rittet, Inger Lise Palm t.v. og Lise Solberg t.h.

## Aktivitetshjelpemidler akt 26

Landsforeningen for slagrammede i Vestfold og Agder gjør nå en felles innsats mot det politiske, mot Senterpartiet og Arbeiderpartiet. En felles innsats mot å opplyse viktigheten av å ha en mulighet til å søke på aktivitetshjelpemidler kalt AKT 26.

Stortinget bevilger midler til AKT 26. I år ble det bevilget 55 millioner kr. Disse midlene er jo for oss som har nedsatt funksjonsevne. For de som er over 26 år og ønsker et uteaktivitets-hjelpemiddel. Sittesykkel, håndsykkel, vinter-sitski, piggekjelke, akekjelke etc. eller tilpassede rullestoler. Mange ønsker å ha muligheten til å søke på et tilpasset uteaktivitets-hjelpemiddel, men dessverre får man avslag.

Grunnet at AKT 26 er gått tom. Konsekvensen av at AKT26 er gått er at man ikke får det uteaktivitets-hjelpemiddelet man har søkt på. Og en sak som er svært viktig, man får heller ikke reparasjon på f.eks. sykkelen, selv ikke om den egentlig har garanti. Får man behov for en reparasjon på sykkelen nå til sommeren, vil man få beskjed om å vente til neste år før sykkelen blir reparert.

En tom AKT26 får alvorlige konsekvenser for mange. Uten reparasjon og uten det aktivitetsmidler man har søkt og ikke fått, blir det ingen aktivitet.

Vi vil nå sammen fortelle politikerne om viktigheten av at alle kan søke på et aktivitetshjelpemiddel, og få frem konsekvensen for oss brukere ved en tom AKT 26.

Nå i de 3 siste årene har AKT 26 minket med 10 millioner i året. For 3 år siden var AKT 26 på 80 millioner.

Fortsetter nedskjæringer av AKT 26 sånn i fremtiden, vil det bli vanskeligere, og vanskeligere å få et aktivitetshjelpemiddel i fremtiden.

Arne Mjåland leder Landsforeningen for slagrammede i Vestfold og Freddy Ulvseth leder i Landsforeningen for slagrammede i Agder har fokus på AKT26, og vil fortelle politikerne hvor viktig det er å ha mulighet til å kunne søke på et aktivitetshjelpemiddel.



## LFS Telemark



Det var en feststemt gjeng fra Landsforening for Slagrammede i Telemark som deltok på julemiddag 16. desember 2022, på bydelshuset på Gjemsø. Vi spiste god mat og hadde mange livlige og gode samtaler.

Vi har vært heldig å få med oss noen nye medlemmer som også er engasjerte mennesker. Vi er på vei opp igjen etter noen år med mye frafall og corona. I år planlegger vi å ha våre vannte møter på Lærings- og mestringscenteret på sykehuset i Telemark (bygg70 LMS) alltid den første torsdagen i måneden, kl 18. Vi sender ut innkalling på mobil.

Nå er det jo også snart årsmøte, men den datoen er ikke fastsatt enda. Er det noen av våre medlemmer som har lyst å bidra til vårt arbeid i styret er det bare å gi en lyd til styret. Vi kommer nok til å invitere til en annerledes sommeravslutning samt å ta en sverigetur på høsten.



**Persontransport 5 til 16 personer**  
**Rullestolkjøring**  
**Bryllups/selskapskjøring**

**Vakttelefon 90 15 15 55 / skientaxi.no**



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

RINGERIKE

# XPND<sup>®</sup>

**Anonym Giver**



**NYBO**  
KJØKKEN • BAD • GARDEROBE



**bilia**  
**Bilia Personbil as**  
Asbjørnsens gate 21, 3515 Hønefoss  
[www.bilia.no](http://www.bilia.no)

SIGDAL



**Sole AS**  
3359 Eggedal, Norway.  
Tlf. 32 71 17 00



**SKARE & NES AS**  
3350 Prestfoss  
Tlf: 979 91 999

ØVRE EIKER



**BUSKERUD INNEKLIMA AS**  
Varmepumper-Kjøel-Frys-Aircondition  
Tlf. 468 04 748  
[buskerudinneklima.no](http://buskerudinneklima.no)

**Nils Ivar Braathen AS**  
Transport  
Horgenveien 37, 3300 Hokksund  
Tlf. 913 94 618

HURUM

**Hurum Mølle**  
3490 Klokkestua, tlf. 32 79 80 06

*Ja, vi elsker bunad!*



Adresse: Øvre langgt. 44, 3110 Tønsberg 33313563 Tlf: 33313563 [www.norskflid.no](http://www.norskflid.no)  HUSFLIDEN



**Andreassen Elektro as**  
post@andreassenelektro.no  
Tlf: 32 84 74 80 24t

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



Sundrejordet 4,  
3570 Ål

Tlf. 417 99 417  
[www.asplanviak.no](http://www.asplanviak.no)

**Blåseisolering** for deg som er ute etter fremtidens løsning innen **isolasjon!**



post@flagetas.no  
33 20 09 99

 **FLAGET** VARIG KVALITET



**NORGESHUS**  
KTS Bygg

Telegata 2, 3674 Notodden  
Tlf: 986 65 453 - Epost: [kts.pro@norgeshus.no](mailto:kts.pro@norgeshus.no)  
[www.norgeshus.no/kts-bygg](http://www.norgeshus.no/kts-bygg)

**BOLIG HYTTE** **LEILIGHET REHABILITERING**



**flexiruter** - et kollektivtilbud til alle i Telemark!

Bor du i et område det går sjelden buss?  
Er det langt å gå til holdeplassen?  
Prøv Flexiruter!

Transport fra hjemmet til sentrum og hjem igjen! Kun kr 35 per vei!



**Les mer på [flexiruter.no](http://flexiruter.no)**



Vestfold og Telemark  
FYLKESKOMMUNE

 **farte.no**

Kvinnedagen 8.Mars

# Hvorfor er det så viktig å markere kvinnedagen?



Kvinnenettverket jobber med å få til en digital markering 8.Mars kl.18.00. Invitasjon vil komme på epost.

Kvinnedagen – Kvinners kamp for rettigheter, likestilling og frihet som kvinne har vært kjempet i mange tiår. Noen kamper er vunnet og mange er tapt og flere har vi igjen. Ingen kvinne er fri før alle er fri! For funksjonshemmede kvinner har kvinnedagen blitt mer viktig gjennom årene. Det handler om at man blir dobbelt diskriminert fordi man er kvinne og har en funksjonsnedsettelse. Jo eldre man blir jo mer bevisst blir man på den urettferdigheten og diskrimineringen som skjer daglig i dagens samfunn.

Vi leser om kvinner som ikke får de hjelpemidlene hun søker på for å bli mer aktiv. Hun får i stedet tildelt hjelpemidler til hjemmet. Vi hører om kvinner som ikke får tt-kort, fordi partner kan kjøre henne. Kvinner blir utstengt og opplever mer vold og overgrep, noe som har blitt bekreftet i rapporter. Kvinners rop om flere BPA timer rundt i hele landet høres godt, men ingen innfris. Det bli bare brutte løfter og tilbud om hjemmetjenester 3-4 ganger som vet til gangs ikke innfris.

Dette er noen av eksempler på all den diskrimineringen som skjer og på hvorfor det er så kjempeviktig å si fra at slik skal vi ikke ha det i Norge i 2023. Vi må

bruke vår stemme og kvinnedagen til å si at nok er nok. Funksjonshemmede kvinner har krav på våre rettigheter og bli likestilt som den borger vi er!! Vi er ikke et navn i et kommunalt system som er så svarthvit at du noen ganger tror man lever 100 år tilbake i tid! Vi er kvinner, søstre, mødre, ektefeller, venninner, kollegaer, små, store, mørkhuda, hvite og skeive. Like forskjellig og like lik som alle andre kvinner. Sammen kjemper vi for et mer likestilt samfunn, der alle skal bli sett, hørt og tatt på alvor for de fantastiske dyktige kvinnene vi er!

Kvinnenettverket vil oppfordre deg til å skrive en tekst om kvinnedagen - utfordringer/tema som er viktig for deg, og sende til din lokal avis eller poste noe på Facebook på kvinnedagen 8.mars.

**Har du spørsmål send oss en epost:**  
[kvinnenettverket@nhfoslofjordvest.no](mailto:kvinnenettverket@nhfoslofjordvest.no).

**LIKE MYE KVINNE, LIKE MYE VERDT!!**  
*Vibecke, Åse, Birgitte*

# Aktivitetsdag

- langrenn, aking og andre aktiviteter for hele familien



Landsforeningen Slagrammede – LFS Vestfold, Vestfold og Telemark idrettskrets og skikrets inviterer til en vinteraktivitetsdag.

Det blir mulighet for å gå på ski og hvis været tillater det, kan det og akes! Det er mulig å låne alt skiutstyr i anlegget.

Det vil og være litt andre aktiviteter som ikke har med snø å gjøre ☺

Les mer om utstyr som kan lånes [«En container full av muligheter»](#)

**Tid:** lørdag 11. mars kl 12:00-15:00  
**Sted:** [Storås Langrennsarena, Stokke](#)  
**Påmelding:** [HER](#) eller ved å scanne denne →  
**Påmeldingsfrist:** 6. mars 2023  
**Deltakeravgift:** Gratis



Arrangementet har fått støtte fra Stiftelsen Dam

Har du spørsmål?

Ta kontakt med Arne Mjåland tlf 90 19 83 05





## Kommende arrangement LARS OSLOFJORD VEST

Våre arrangement er åpne for alle i NHF Oslofjord vest



### Invitasjon til innendørs skyting lørdag 04.03.2023 fra kl. 14:00 til kl 17:00

Sted: Breidablikk skytebane, Breidablikkveien 146,  
3277 Steinsholt.

Påmelding til [leif.svae@lars.no](mailto:leif.svae@lars.no) eller SMS til 91 75 67 46  
innen 01.03.2023.



### Laksefiske på Stubben i Kjærra fossepark og Stolpehuset - Larvik kommune

Lørdag 01.07.2023 fra kl 09:30 til søndag 02.07.2023 kl  
19:00

I år er det igjen mulighet for overnatting i lavvo eller om du tar med eget telt, det kan bli en flott og sosial happening, ta det som en utfordring. Du kan delta som det passer deg og dine best. Hyggelig om noen har med seg familie.

Innbydelse sendes ut medio februar 2023.

Er det noen medlemmer som har en ide eller forslag til aktivitet  
vi bør arrangere, ta kontakt med [leif.svae@lars.no](mailto:leif.svae@lars.no)



---

# Feiringen av 3. desember 2022

**Tradisjonen tro gikk NHF Søndre Vestfold, NHF Grenland og LARS Oslofjord Vest sammen om å lage en feiring av FNs internasjonale dag for mennesker med nedsatt funksjonsevne.**



For å ta dere litt tilbake i tid på hvordan dette samarbeidet startet, så var det en oppgave vi fikk når vi var på fellesskapssamlingen på Merket i 2018, det handlet om å ta 3. desember tilbake og få den inn igjen i kalenderen, ikke bare for oss som organisasjon, men også for departementer og politikere. Da startet samarbeidet mellom NHF Søndre Vestfold og NHF Grenland, og vi hadde vårt første arrangement i på Sandefjord Videregående skole under navnet: Fest og protest. Etter det har vi videreført arrangementet og etter hvert var vi så heldige at LARS Oslofjord Vest også ville være med å arrangere. Vi har hatt forskjellige tema, ofte knyttet opp til hva som har vært BUFDIRs tema for året.

Fra 2018 frem til nå er det kun ett år vi ikke har avholdt feiringen, og det var mens landet var nedstengt i 2020. I 2021 kom det nye restriksjoner samme dag så da ble det jobbet på høyspreng med kommuneleige i Sandefjord for å finne ut om det lot seg gjøre og om det var forsvarlig, mye av restriksjonene var jo avhengig av hvordan situasjonen var der man skulle ha arrangement. Som mange av dere kanskje husker hadde vi bedt inn stortingspolitikere og lokale politikere fra de forskjellige rådene for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Våre «benker» på stortinget var flinke til å møte, det kan man dessverre ikke si om lokalpolitikerne, men det kom da en som både fikk «grillet seg» og som også kunne fortelle at å sitte som politiker i hans råd var noe av det mest lærerike han hadde vært med på.

Vi valgte å lage en enklere utgave denne gangen, der det sosiale var hovedfokus, for det er noe vi har savnet i Covid-pandemien. Invitasjonen ble sendt ut til alle medlemmene i hele regionen. Vi startet feiringen med

å gi en kort presentasjon av lagene som var ansvarlig for arrangementet, så ble det litt informasjon om dagen og litt informasjon fra regionen før vi kastet ballen over til kontorets helt nye ferske rådgiver, nemlig Bjørn Erik Sørgård. Han fikk presentere og fortelle litt om seg selv og jobben han skal gjøre for regionen.

Etter det var det tid for middag, de som meldte seg på hadde på forhånd sendt inn sine valg på middag, som var kjøttkaker eller kokt laks. Når middagen var over, var det tid for quiz. Stein Wilmann fra NHF Grenland (og regionstyret og sentralstyret) er ikke vanskelig å be om å lage quiz. Inndelt i grupper var det bare å vri hjernen til morsomme, artige og vanskelige spørsmål, alt fra hvor kontoret til regionen vår er, til spørsmål om klassisk musikk. Vi fikk virkelig vridd hjernene våre. Så kom det artige, gruppene byttet ark for å rette hverandres svar, det ble mye latter. Premier og trøstepremier ble delt ut, skravling og latter overtok.

Det trenger ikke alltid være så store alvorlige temaer, noen ganger er det mer en nok å bare få muligheten til å møtes, ha det koselig og gøy sammen. Noe som betyr veldig mye er når lag og landsforeninger går sammen og lager noe på tvers slik at flere medlemmer får muligheten til å treffes, nettverk og vennskap bygges og erfaringer utveksles. Det er mye god likepersonsjobbing i det og det styrker både en VI følelse og man får mulighet til å bli kjent med flere.

Selv om mange sier at det er dumt at man trenger en egen dag for mennesker med nedsatt funksjonsevne, så er dagen en fast dag så da folkens er det bare å holde av datoen 3. desember for da kommer det et nytt arrangement.

**TRYGG VEI***– veien til sikker trafikk***Røyken & Hurum  
Trafikkskole AIS**Telefon 32 79 14 00  
[www.rh-trafikkskole.no](http://www.rh-trafikkskole.no) **STILTRE**

Hostvetveien 370, 3618 Skollenborg

Tlf. 32 86 78 00 | E-post: [firmapost@stiltre.no](mailto:firmapost@stiltre.no) | [www.stiltre.no](http://www.stiltre.no)**Laagendalsposten**Vi gir deg det som skjer der du bor | Les mer på [www.laagendalsposten.no](http://www.laagendalsposten.no)**VI GIR OSS ALDRI  
PÅ PRIS!****KIWI mini pris**

Kjøp kjapt, trygt og billig

KIWI'S PRISLOFTE  
"VI GIR OSS  
ALDRI  
PÅ PRIS!"**PowerTech**Member of  **MIDROC****ALENTO**

«Vi gjør hverandre gode»

Alento er en handlekraftig bygg- og anleggsentreprenør, hvor kundefokus, entreprenørskap og tillit står sentralt. Kunnskap og kompetanse er vårt viktigste verktøy. Vi ønsker å gjøre hverandre gode gjennom tett samarbeid med kunder og leverandører.

Tlf: 474 50 630 | [post@alento.no](mailto:post@alento.no) | [www.alento.no](http://www.alento.no)**price**Price - Nybruveien 7 - 3055 Krokstadelva  
[price@lagerbutikk.no](mailto:price@lagerbutikk.no) - [www.lagerbutikk.no](http://www.lagerbutikk.no)  
Tlf. 32 23 10 80**Kongsberg Bandasje**  
HELSEARTIKLERKirkegt 9 A. 3616 Kongsberg  
Telefon: 32 73 63 75**RØRLEGGER**  
**THOMAS**  
**TWESTGÅRD AS**\* VANN  
\* VARME  
\* SANITÆR

☎ 930 05 181 - 35 53 46 02





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

### Aktivitetsplan 2023 for LFPS Vestfold

- **23. mars**  
Årsmøte Torp Hotel, Fokserød, kl. 1700
- **20. april**  
Kafébesøk på Furulund Kro, Stokke, kl.1200
- **5. mai**  
Felleskonferanse Torp Hotel, Fokserød, kl. 1100 LFPS Buskerud, Telemark og Vestfold
- **24. august**  
Lunsj på Hotel Wassiliof, Stavern, kl. 1200
- **21. september**  
Kafébesøk på Furulund Kro, Stokke, kl. 1200
- **19. oktober**  
Medlemsmøte med middag Torp Hotel, kl. 1700
- **30 november**  
Julemøte med underholdning Torp Hotel, kl. 1700

### Årsmøte LFPS Vestfold

Vi minner om **årsmøte i LFPS Vestfold** som holdes **torsdag 23. mars på Torp Hotel, Fokserød**. Vi starter kl. 1700 med servering av to retters middag.

Fra klokken 1800 blir det vanlig årsmøtesaker. Vennligst meld deg på til Torunn Jacobsen innen 16. mars enten på telefon 911 93 461 eller epost [torunnjac@gmail.com](mailto:torunnjac@gmail.com)

Varsel om årsmøtet er sendt til alle medlemmene. Årsmøtepapirer vil bli utdelt på årsmøtet, men kan også sendes på e-post før møtet hvis det er ønskelig.

Ta gjerne med en gevinst for det blir utlodning. Du er hjertelig velkommen.

### Invitasjon til Likepersonkonferanse på Torp Hotel Sandefjord fredag 5. mai

Poliolagene i Buskerud Telemark og Vestfold inviterer medlemmer og andre interesserte til konferanse på Torp Hotel, Sandefjord, fredag 5. mai.

Det har vært mye snakk om ernæring blant eldre i den senere tid. Vi har tatt tak i temaet og gjort avtale med Hege Juel Lindegaard som er utdannet ernæringsfysiolog og personlig trener og jobber i MinMat Norge, avd. Sandefjord. Hege har holdt flere kurs og foredrag innenfor temaene fysisk aktivitet og helse, vektreduksjon, kosthold og trening for eldre og kosthold tilpasset

revmatikere, Parkinson, diabetes og MS.

Første del av konferansen vil være om ernæring. Etter lunsj, vil Hege Juel Lindegaard snakke om trening og avspenning.

Konferansen starter kl. 11.00. Dagen avsluttes rundt kl. 15.00. Det vil bli servert lunsj. Meld deg på til leder i ditt lokallag innen 28. april.

Likepersonsamtaler er viktig når vi møtes. Vi ønsker alle hjertelig velkommen.

**LFPS.NO**

## DRAMMEN

**OBAS** //  
ENTREPRENØR

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



**Byggfag**  
Drammen - Bærum  
Tlf: 907 11 000 Fax: 32 83 22 33



**DRAMMEN KJØL  
OG FRYAS AS**  
KULDEENTREPRENØR

Drammen: Tlf. 32 83 16 88  
Avd. Kongsberg: Tlf. 32 76 43 00  
dkf.no Mail: magne@dkf.no



**KIRKENG EIENDOM**  
ANNO 1988

<https://kirkengeiendom.no>



**DRAMMEN  
FJERNVARME**

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

## FLÅ



**Jakt- og  
Fiskesenteret**

Følg oss på Facebook og Instagram!  
[www.jaktogfiskesenteret.no](http://www.jaktogfiskesenteret.no)

## FLESBERG

**Gullik  
Bekjorden**

Grunnmur • Gulvstøp • Plate på mark

90 83 40 99

## GOL



**Gol Blomster as**  
Tlf.: 32 07 42 73 - 3550 Gol



**HALLINGDAL  
BILOPPRETNING AS**

3550 Gol Man-fre.: 08.00-16.00

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

## HOLE



**Nav Hole**

## HURUM

**BYGG- OG TØMRERMESTER  
HANS PETTER KRANE**

Berglibakken 14, 3484 Holmsbu

Tlf. 97 09 84 82

25-årsjubileum

*Helle og Jonsson AS*

Navarhaugen 3, 3475 Sætre

Telefon: 917 29 735

**Hurum Bilsenter AS**

Oppretting • Lakkering

Ruteskift • Kjøp/salg

Åsveien 18

Tlf. 48 08 33 90 • 95 87 50 33



**WEAR MASKIN AS**

Hurumveien 19 B, 3440 Røyken  
Telefon: 31 28 52 13 • Mob.: 412 57 634  
post@wearmaskin.no • www.wearmaskin.no

## KONGSBERG



exacta

**KCT  
KONGSBERG  
CONTAINERTRANSPORT AS**

Tlf. 464 70 000

## LIER

**REMA 1000  
LIERSTRANDA**

Lierstranda 93

Åpningstider: 7-23 (7-23)

## LIER



**KULELAGERHUSET AS**

**ACCEPT** ✓  
SERVICEPARTNER

## KRØDSHERAD



**ØJ RØR AS**

Rørleggertjenester

TLF: 481 01 578

E-post: oystein@ojror.no

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

## MODUM

**REMA 1000**

**VIKERSUND**

Idrettsveien 2, 3370 Vikersund

## NORE OG UVDAL

**ditt apotek** Rødberg

Sentrum 50, 3630 Rødberg

Tlf. 31 00 46 10

## RINGERIKE



Extra Klekken

Øvre Klekkenvei 53,  
3514 Hønefoss

Tlf: 32 13 25 90



**SVERRE HAUGLI Bilforretning AS**



Storgata 26  
3510 Hønefoss  
[www.sverre-haugli.no](http://www.sverre-haugli.no)

**BILUTSTYR**  
DELER • REKVISITA • VERKTOY HØNEFOSS

**GULBRANDSEN BIL AS**

[gulbrandsenbil.no](http://gulbrandsenbil.no)

# Trenger du noen å snakke med?

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

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

## En likeperson

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

før, men med ulike virkemidler kan dette bli mindre utfordrende enn man fryktet.

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

## Hvilke rettigheter har man!

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

*Tekst: Torleif Støylen*

## Ta gjerne kontakt med våre erfaringshjelpere!

### Generelle spørsmål, kommunale tjenester og skolekontakt

Gro B. Rohde  
Tlf.: 48 39 44 16  
Epost: [regionleder@nhfoslofjordvest.no](mailto:regionleder@nhfoslofjordvest.no)

### Generelle spørsmål

Franck T Larsen  
Tlf. 90 82 21 75  
Epost: [franck-l@online.no](mailto:franck-l@online.no)

### Arbeid, NAV, hjelpemidler, fritid, reise og kosthold

Eva Røstad  
Tlf 41 41 64 93  
Epost: [tomrosta@online.no](mailto:tomrosta@online.no)

### Bilsaker, NAV og Husbanken

Arve Kristoffersen  
Tlf.: 481 27 001  
Epost: [arv-kr@online.no](mailto:arv-kr@online.no)

### Brukerstyrt personlig assistanse (BPA)

Petter Schupp  
Epost: [BPA@nhfoslofjordvest.no](mailto:BPA@nhfoslofjordvest.no)

### Bil, hjelpemidler og øvrige spørsmål:

Atle Haglund  
Tlf: 930 54 244  
E post: [atle@atlesiden.no](mailto:atle@atlesiden.no)

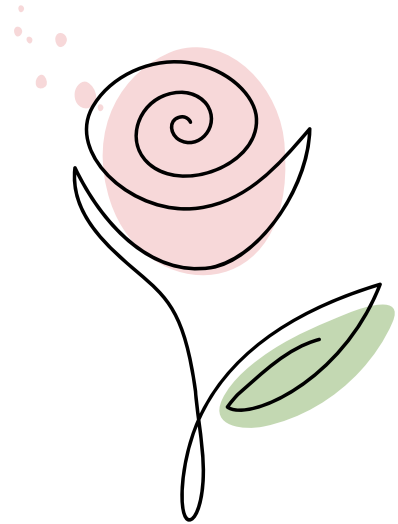
### Likepersonskontakt i regionen er:

Franck T Larsen  
Tlf.: 90 82 21 75  
Epost: [franck-l@online.no](mailto:franck-l@online.no)

Vibecke Selliken  
Tlf.: 988 22 576  
Epost: [vibeckesel@msn.com](mailto:vibeckesel@msn.com)

### NHF Oslofjord Vest

Tlf.: 909 53 665  
Epost: [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no)



## To bautaer har gått bort

Før jul fikk vi først melding om at Olaf Tverråen, mangeårig leder av NHF Bamble og fylkeslaget i Telemark var gått bort 81 år gammel. Og ikke lenge etter fikk vi melding om at Inger Vindal Kvennodd, mangeårig leder av NHF Grenland var gått bort bare 64 år gammel.

Olaf var som ung mann aktiv i idrett og drev som byggmester. Han skadet seg under arbeid og brakk ryggen. Selv om han selv ikke mente han hadde noe mer i idrettslaget i Bamble å gjøre, var vennene hans der uenig og han fortsatte som kasserer der i mange år. Han ble med i Bamble handikaplag og etter hvert i fylkesstyret på slutten av 1970 tallet. Også der ble han kasserer. Han gikk etter hvert over til å bli nestleder og da Svein Håkon Seierstad gikk av fra sin lange ledergjerning ble det mange år hvor Olaf vekslet på å være leder eller nestleder. Olaf var ikke en type som likte å være frontfigur så han trivdes bedre som nestleder enn som leder, men når det var behov for det tok han ansvar og gjorde jobben som måtte gjøres. Han var en person som ikke sa så mye, men det han sa var kloke ord og han ble hørt. Han nøt også stor respekt for den fine måten han taklet vanskelige saker på. Da regionaliseringen var et faktum på starten av 2000-tallet sa han takk for seg på mellomnivået, men fortsatte som leder av NHF Bamble frem til det slått sammen med NHF Grenland for noen få år siden.

Inger kom tidlig med i «Grenland Handikapklubb» (GH) etter at det var startet, og veien var ikke lang før hun havnet i styret og etter hvert som leder. Hun var en veldig folkekjær person og nye medlemmer i laget opplevde ofte at hun møtte dem med et stort

smil og kommentaren «Så fint at du kunne komme». For Inger var det viktig at de hun hadde rundt skulle ha det bra og føle seg inkludert i gjengen. Inger var leder i laget i en periode på flere tiår, dog med noen «pusterom» innimellom. Hun var likevel ikke borte fra ledervervet lenge av gangen før hun returnerte til stor glede for lagets medlemmer som nøt godt av hennes gode personlighet og store faglige kunnskap. Hun var i perioder også med i både fylkesstyre og regionstyre. I regionen bygde hun opp prosjektet «Ambassadør i skoleverket» som var en modernisert utgave av skolebesøkene Rigmor Eide og fylkesstyret hadde drevet med en del år tidligere. Hun hadde klokkeetro på at gode holdninger bygges tidlig og at det derfor var riktig å satse på barn i barneskolealder, selv om prosjektgruppa også var på skolebesøk både i ungdomsskoler og videregående skoler når de ble spurt om det. Flere andre regioner i forbundet har adoptert ideene og laget sine varianter av det. I tillegg til vervene i forbundet satt hun som brukerrepresentant flere steder, kommunalt råd, hjelpemiddelsentral, NAV og brukerrådet på sykehuset for å nevne noen. Da det skulle startes brukerkontor på sykehuset var hun primus motor og leder av interimsstyret der. Sviktende helse gjorde at hun måtte trappe kraftig ned de siste årene og før jul i fjor var det altså slutt for godt.

Vi i NHF er utrolig takknemlige for den årelange innsatsen både Olaf og Inger la ned!

*Vi lyser fred over deres minne.*

*Tekst: Stein Wilmann med bidrag fra Gunvor Hegni og Ann Kristin Semb*



**hilsen McDonald's  
Vestfold og  
Telemark**

**Godt  
utvalg til  
baderommet**

**Pusse opp  
badet?**  
Vi tar totalansvaret  
for prosjektering  
og utførelse

Telefon: 33 34 55 50  
Døgnvakt: 900 99 000  
ola.f@terjesen.no  
www.terjesen.no

**Terjesen**  
P&TEIC



*Blikkenslagerfirma*  
Walther Karppinen & Sønn AS

**karppinen.no - Tlf: 33 30 99 33**



**Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!**



Teknomed AS, Postboks 1251, 3205 Sandefjord  
e-post: [info@teknomed.no](mailto:info@teknomed.no), [www.teknomed.no](http://www.teknomed.no)  
Telefon 33 45 45 33, Faks: 33 45 45 34

**Sandefjord: Skolmar 13**  
**Porsgrunn: Storgata 118**

# Oversikt regionstyret, lokallag og landsforeninger

## Regionstyret 2021 – 2023

### Leder:

Gro Rohde  
Tlf: 48 39 44 16  
regionleder@  
nhfoslofjordvest.no

### Nestleder:

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

### Styremedlemmer:

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

Birgitte Kristiansen  
Tlf.: 98 84 22 21  
birgitteh05@gmail.com

John Åge Corneliussen  
Tlf: 46 13 30 19  
john.age.corneliussen  
@gmail.com

### Varamedlem:

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

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

## Regionkontoret

Bjørn Erik Sørgård  
Tlf: 90 95 36 65  
kontoret@nhfoslofjordvest.no

## NHFU Oslofjord Vest

Kontaktperson:  
Julie Bløchlinger  
juliesmart87@gmail.com

## NHF Ung Voksen

Kontaktperson:  
Birgitte Kristiansen  
Birgitteh05@gmail.com

## Lokallag

NHF Drammen og omegn  
Kontakt regionskontoret

### NHF Gol

Marie Hoftun Treverket  
Tlf.: 41 42 21 34  
mtreverk@online.no

### NHF Grenland

Anne Iversen,  
Tlf.: 99 42 93 22  
nhf.grenland@  
nhfoslofjordvest.no

### NHF Hovet

Magda Lerberg  
Tlf.: 95 21 26 44

### NHF Hurum

Inger Marie Nilsen  
Tlf.: 46 95 11 46  
roge-n2@online.no

### NHF Nome

Kari Dahl  
Tlf.: 97 16 37 88  
karigdah@online.no

### NHF Nore og Uvdal

Inga Haugen  
Tlf.: 98 61 29 89  
ingakravik@gmail.com

### NHF Ringerike

Konstituert leder  
Harald Mælingen  
Tlf.: 90 13 96 72  
harmaeli@online.no

### NHF Røyken

Lisbeth Larsen  
Tlf.: 91 31 66 86  
lisbet2@online.no

### NHF Søndre Vestfold

Gro B. Rohde  
Tlf.: 48 39 44 16  
nhf.sondre.vestfold@  
nhfoslofjordvest.no

### NHF Vestfossen

Jan Ronald Skogsrud  
Tlf.: 92 61 37 94  
jaskogs@online.no

### NHF Vest Telemark

Gunvor Hegni  
Tel: 35 05 22 95 / 90 95 22 95  
gunvorhegni@gmail.com

## Arbeidsmiljøskaddes Landsforening:

### ALF Buskerud

Jan Arne Dammen  
Tlf.: 90 59 31 53  
arnedam@online.no

## Handikappede Barns Foreldreforening:

### HBF Buskerud og Vestfold

Leder: Lillian H Nagel  
Tlf.: 94 17 27 87  
lillian.nagel@hbf.no

### HBF Notodden

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

## AMC

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

## Landsforeningen for Ryggmargsskadde:

### LARS Oslofjord Vest

Leif Helge Svæe  
Tlf.: 917 56746  
leif.svae@lars.no.

## Landsforeningen for Amputerte:

### LFA Oslofjord Vest

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

## Landsforeningen for Nakkeskadde:

### LFN Telemark

Kimmie Skarbø  
lfntelemark.kas@yahoo.com

### LFN Buskerud

Kontaktperson: Vidar Holst  
Tlf.: 95 87 45 97  
vidhols@online.no

## Landsforeningen for Polioskadde:

### LFPS Buskerud

Leder: Anne-Lise Bekkevold  
Tlf: 48096818  
annelise.bekkevold  
@gmail.com

### LFPS Telemark

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

### LFPS Vestfold

Torunn Jacobsen  
Tlf: 91 19 34 61  
torunnjac@gmail.com

## Landsforeningen For Slagrammede:

### LFS Buskerud

Kontakt regionskontoret

### LFS Telemark

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

### LFS Vestfold

Arne Mjåland  
Tlf.: 90 19 83 05  
firehjuling@gmail.com

## Landsforeningen for kvinner med Bekkenleddsmerter:

### LKB Buskerud

Leder:  
Lenny Moholt  
Tlf.: 93420970  
buskerud@lkb.no

### LKB Telemark

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

### LKB Vestfold

Sol-Hege Nathalie Kotte  
Tlf.: 41 23 29 33  
vestfold@lkb.no

## Norsk Forening for Arvelig -Spastisk Paraparese/ -Ataksi (NASPA):

### NASPA (kontaktperson)

Eva Røstad  
Tlf: 41 41 64 93  
tomrosta@online.no



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

# Lokallagskalender 2023

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

## Slik ser kalenderen ut i øyeblikket:

### Februar 2023

- 21. Lokallag årsmøte NHF Gol
- 23. Lokallag årsmøte NHF Grenland

### Mars 2023

- 02. Regionstyremøte
- 21. Lokallag medlemsmøte NHF Gol
- 23. Lokallag medlemsmøte NHF Grenland

### April 2023

- 12. Regionstyremøte
- 25. Lokallag medlemsmøte NHF Gol
- 27. Lokallag medlemsmøte NHF Grenland

## Faste aktiviteter:

### ALF Buskerud

- Kafétreff på Årbogen hver onsdag kl. 12.00

### LFS Telemark

Fra august blir det faste møter første torsdag hver måned kl 18 på Lærings- og mestringssenteret, bygg 70.

### LFS Vestfold

SLAGKAFF: Hver 1. torsdag i måneden. Shuffelboard annenhver uke.

### LFPS Vestfold

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

### HBF Notodden

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

### LKB Telemark

Badedag torsdager kl. 20.00 – 2130 på Stridsklev.

### NHF Søndre Vestfold

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

### NHF Nome

Trening i oppvarma basseng (Dangsrud) torsdager fra kl. 15.00 – 16.00



Ønsker du å motta vårt medlemsblad Grenseløst kun elektronisk?

Dette kan du få ved å sende en e-post til [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no)

Takk for at du støtter dette miljøvennlige tiltaket!

# Wilmanns pusleside *Løsning på side 26*

I denne spalten finner du litt forskjellige oppgaver. Det kan være alt fra tradisjonell Quiz til litt mer finurlige oppgaver. Dette er ikke en konkurranse, den eneste du konkurrerer mot er deg selv for fasit finnes et annet sted i bladet.

## Finn 7 feil:

Forsidebildet på Regionsnytt nr 3 i 2011 var et blinkskudd av forbundsleder Arne Lein som tar sjansen på «Heksepranget» på Eidene. Dette bildet måtte jeg selvsagt klå litt på. Bildet til venstre er originalbildet tatt av Roy Johansen, til høyre er kopien jeg har fikset litt på...



## Mestringsturen:

Et lokallag er på «mestringstur» til Lanzarote. Den ene dagen er satt av til egenaktivitet. Mia hevder selv å ha «svart belte» i shopping og benyttet dagen til det. Mans flere av de andre lå og solte seg ved bassenget gikk hun på shopping. I den første butikken brukte hun halvparten av de pengene hun hadde med seg til å shoppe for, pluss 100 euro. I den neste brukte hun halvparten av det som var igjen, pluss 50 euro. I den siste butikken brukte hun tre firedeler av det som nå var igjen. Da hun kom tilbake til de andre hadde hun 50 euro igjen som hun kunne bruke på Tax-free'en på flyplassen.

**Hvor mye hadde hun med for å shoppe for?**

## Gåte:

De fattige har det, de rike trenger det. Det er ikke giftig, men hvis du spiser det, dør du. Hva er det?



## BAMBLE



Strandgt. 1, 3960 Stathelle,  
Telefon 915 59 475



Torget 8, 3970 Langesund, Norway  
Tlf. 92 66 00 77 | dag@skagerakregnskap.no

## DRANGEDAL

## Austad Elektro

Strandgata 18, 3750 Drangedal  
Tlf. 47 65 07 77  
post@austadelektro.no  
www.austadelektro.no

## KRAGERØ



Storgata 17, 3770 Kragerø  
Tlf. 35 98 39 25 • www.sport1.no



KRAGERØ • Tlf: 35 98 02 64



## Montér Kragerø

Kammerfossveien 1, 3772 Kragerø  
Tlf. 35 98 84 49 • post@monterkragero.no

## Ørvik Plantemarked AS

Dalanev. 2 A, 3770 Kragerø  
Tlf. 35 98 36 00

## NOME



CAPPELEN GROUP

## NOTODDEN



Tlf. 35 02 94 40



## PORSGRUNN



Jernbanegata 7, 3916 Porsgrunn  
nr1trafikkskole.no

## ANONYM GIVER

## SELJORD



## Seljord kommune

3840 Seljord  
Tlf. 35 06 51 00 • www.seljord.kommune.no

## Seljord Rekneskapservice AS

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

## SKIEN



Porsgrunn, Skippergata 12 – 415 34 707  
Skien, Rødmyrsvingen 53 – 41534 701  
www.cchristoffersen.no



post@adaptarkitekter.no  
Porsgrunnsveien 188,  
3735 Skien



Århusvegen 224, 3721 Skien  
Tlf: 952 51 545 | E-post: per@laurits1.no



www.takstforum-telemark.no

## RAULAND MASKIN AS



Kontakt oss på: 902 21 234

www.raulandmaskin.no



www.jamas.no

Rimelig fiskeutstyr til hobby og yrkesfiskere på nett

## Salg nyttekjøretøy

Arne Malerød  
Selger - Nybil  
Mercedes-Benz Varebil  
+47 909 159 97  
arne.malerød@bos.no

Anders Rasmussen  
Selger - Nybil  
Peugeot varebil  
+47 926 25 912  
anders.rasmussen@bos.no

Vi er leverandør til samfunnskritiske tjenester



Bedriftsveien 120, 3535 Skien  
Tlf: 35 50 90 00 \* www.bos.no

# Løsning pusleside fra side 24

## Løsning på "Finn 7 feil":



## Løsning på "Mestringsturen":

Hun startet med 1200 Euro.

## Løsning på "Gåte":

«Ingenting»

De fattige har ingenting, de rike trenger ingenting, og hvis du spiser ingenting dør du.



## Kjenner du noen som fortjener heder og ære?

NHFs hedersbevisning i sølv (populært kalt Sølvnåla) kan tildeles medlemmer som har gjort en stor innsats for saken gjennom mange år. Man trenger ikke å ha sittet i et styre for å få den, selv om mange år med styreverv i seg selv kan være kvalifiserende. Det er innsatsen og engasjementet for saken og for organisasjonen som teller.

Kjenner du noen som ikke allerede har fått den, men som burde ha fått den? Det beste er om du da får styret i lokallaget ditt til å sende inn et forslag til oss om at vedkommende bør få den. Men er det vanskelig å få til det, så kan du sende inn forslaget selv også.

Husk at vi som sitter i komiteen som vurderer alle forslagene ikke kjenner alle medlemmene i regionen, så du må begrunne hvorfor du mener nettopp den personen fortjener sølvnåla. Jo bedre begrunnet, jo større sannsynlighet for at komiteen tildeler sølvnål til nettopp din kandidat.

Forslag sendes til regionen, fortrinnsvis på e-post til [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no)

## VI ØNSKER NYE MEDLEMMER – FUNKSJONSHEMMEDE, PÅRØRENDE ELLER VENNER!

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



### Innmelding i Norges Handikapforbund

#### Medlemstype (velg én)

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

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

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

- Jeg ønsker ikke medlemskap i NHFU (gjelder de under 30 år)
- Mitt medlemskap gjelder følgende landsforening av NHF \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ Poststed: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Telefon/mobil: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og år: \_\_\_\_\_

Kategori:

- Funksjonshemmet
- Pårørende
- Interessemedlem

Sted/dato: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

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

Adressaten betaler for sending i Norge



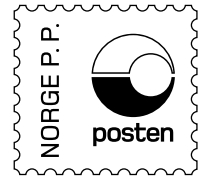
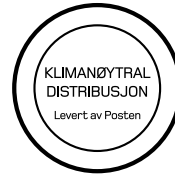
Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund

Norges Handikapforbund  
Svarsending 0047  
0090 Oslo

Returadresse:  
Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest  
Skogergaten 1  
3112 Tønsberg



# Juleglede på Gol



NHF Gol arrangerte tur til Oset Fjellhotell i november. 17 medlemmer var med, noen overnattet og noen ønsket å reise ned igjen med maxitaxi.

Vi ankom hotellet tidlig ettermiddag og for de som ønsket det var det åpen julemarked.

Deretter ble det arrangert god gammeldags juletefest med musikk og gang rundt juletreet. Kaffe, kake og loddsalg hvor inntekten gikk til Kreftforeningen.

På kvelden gikk vi til spisesalen og her møtte vi en super vertinne Gudrun Hesla som ønsket velkommen til bords og et nydelig julebord som alltid.

På november møtet hadde vi besøk av Røde Kors besøkstjeneste som snakket om sitt arbeide. Ingrid Frostholt Larsen snakket om å være besøksvenn, med og uten hund.

Som takk fikk hun en pengegave til besøkstjenesten. Disse pengene ble brukt til oppmuntring for beboerne i omsorgsboligene med besøk til jul. De hadde laget nesten 30 pakker med twist, pepperkaker og blomster som de hadde med seg.

De hadde hundene med seg som hadde nissedrakter på seg til stor glede.

Flott tiltak.

Hilsen NHF Gol v/Torill Stolt