



Norges
Handikapforbund
Oslofjord Vest

grenseløst

02/2023 * Vestfold og Telemark og Buskerud * Norges Handikapforbund



Merket 2023

Velkommen til Merket 2023 18. til 20 august 2023

Side 12-13



Regionleder

Gro Rohde
ansvarlig
redaktør

Hei på dere

Til helgen er det pinse. Hvor i alle dager blir tida av? Det er over 2 år siden jeg ble valgt inn som regionleder, den tiden har gått utrolig fort.

Tilbakeblikk

Noe av det første jeg spurte etter da jeg var blitt regionleder var en håndbok om hva jobben gikk ut på. Men det fantes ikke. Veien blir til mens man går, eller ruller.

Det var også fremdeles corona tid og restriksjoner, men vi hadde jo heldigvis muligheten til digitale møteplasser. Det gir også en flott unik mulighet til de som ikke kan møte fysisk til å kunne delta. Det er ikke bare noe vi oppdaget, men det ble også sagt fra sentralt. Vi har hatt dialogmøter med ledere i lokallag, vi har hatt dialogmøter med hele styrer fra lokallag og vi har hatt dialogmøter med medlemmer i vår region. Det har vært veldig spennende, givende og til tider slitsomt å være regionleder. Det siste tre kvart året i 2022 ble sterkt preget av at vi var uten en kontorleder, da er det en stor del som stopper opp som vi som bare er frivillige ikke kan gjøre. Det er også da man oppdager hvor utrolig sårbart det er med bare en person på kontoret. Selv om vi fikk god hjelp fra sentralt, og andre regioner så er det alltid prioriteringer som må gjøres. Og noen av de har vært beintøffe og harde, men det har dessverre vært eneste mulighet.

Å sitte i et styre eller som regionleder handler ikke så mye om hva man vil og ønsker, men man må handle ut fra hva som er det beste for hele organisasjonen. Det handler om et VI fellesskap, Vi fellesskapet var noe vi merket godt på den flotte helgen vi hadde i august på Merket i Valdres. Om dere vil ha et tilbakeblikk på hva vi gjorde der, så kan dere gå inn på NHF.no finne region Oslofjord Vest og finne alle de tidligere bladene.

Alle dere som sitter i styrer eller er likepersoner eller andre tillitsvalgte og medlemmer møter på skjebner og historier som fester seg, det har også jeg som regionleder møtt, både gode historier og triste historier. Jeg har blitt møtt med respekt og jeg har blitt skjelt ut. Men jeg vet at det jeg har gjort som regionleder, har jeg gjort enten i samarbeid med styret mitt, eller etter råd og samarbeid med NHF sentralt, og jeg er stolt av hva vi har fått til på disse to årene til tross for at vi i lang tid var uten noen på kontoret.

Vårtegn

Selv om kalenderen straks sier juni, var det lenge ikke mye ved været som sa vår, men nå har den kommet og pollenet spretter. Dårlig vær eller fint vær så er det en ting som sier at vår og sommer er på vei, og det er blomster og hageting på HC-plassene ved butikker og på kjøpesenter. Og veldig ofte er det på steder vi tidligere har hatt dialog med og spurt om det ikke kan settes på ordinære plasser og fått svar at jo det skal de huske på til neste år, de bare glemte å si hvilket år...så da er det jo bare å si det om og om igjen. Selv om det ikke burde være så veldig vanskelig å forstå.

Veien videre

Som dere kan se i en fylldig artikkel et annet sted i bladet har det nylig vært årsmøte i regionen. Det som er med årsmøter, er at man vet aldri utfallet. Man kan gjerne ønske seg et verv, men det er ikke dermed sikkert at man får det. For min del er det viktigste at det jeg gjør er det beste for organisasjonen og saken vår.

Jeg vil først få si tusen takk for den tiden jeg har fått vært regionlederen deres. Jeg har lært enormt mye, men blir aldri utlært. Jeg er utrolig takknemlig for alle dere jeg har truffet og som har gitt meg så mye i arbeidet for regionen.

Så vil jeg vil gjerne takke for tillitten til å få lov til å være deres regionleder i 2 nye år. Jeg skal gjøre det beste jeg kan for at vi får fremmet saker som er viktig for dere. Jeg gleder meg veldig til å ta fatt på 2 nye styre år med vårt nye regionstyre. Noe av det første vårt nye regionstyre skal jobbe med er sakene som kommer på landsmøtet som er 9- 11 juni. Det blir spennende. Så kommer sommerferien, turen til Merket og når september kommer så kommer valget. Bruk stemmeretten for det er viktig! Jeg skal ikke si noe om hvem dere bør eller ikke bør stemme på, men et generelt råd som var et av slagordene våre ved valget for to år siden vil jeg likevel komme med: «Ikke stem inn de som stenger andre ute.» Godt valg!

Husk skal vi få til et aktivt og flott medlemsblad er vi avhengige av at dere sender inn saker, de sendes inn på mail til kontoret@nhfoslofjordvest.no

Hilsen fra Gro

PS! Håper jeg at jeg ser flest mulig av dere på fellesskapsamlingen på Merket i Valdres 18.-20.august.

Innhold:



Parkering til lettelse eller besvær?

HC-plassene blir fylt opp med hagemøbler, blomster og jord.
År etter år.

side 8-9



Ridderdagene 2023 - full rulle i august

- Lørdag 26. august er det igjen duket for Ridderdagene 2023 med «Erling Stordahls Minneritt» ved Storedal Kultursenter i Skjeberg.

side 6-7



Du kan redde liv! Vi kan redde flere!

- Hvert år får cirka 3 700 personer uventet hjertestans og noen forsøker å gjenopplive dem

side 10-11



Merket 2023

- Også i år ønsker vi å samle flest mulig av regionens medlemmer til en hyggelig helg på Merket i Valdres.

side 12-13

ELLERS: Årsmøtet for NHF Oslofjord Vest * Trivelig resultat * LFPS Konferanse 2023



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
30. mai 2023

Kontakt Grenseløst:

Skogergata 1,
3112 Tønsberg
Tlf 913 03 738
nhf.oslofjordvest@nhf.no

Nettside

oslofjordvest.nhf.no

Ansvarlig redaktør:

Gro Rohde
regionleder
@nhfoslofjordvest.no

Redaksjonen:

Jørgen Foss
Jorgen.Foss@nhf.no

Design/Layout:

Steinar Zahl
studiozate.com

Annonser:

Bell Media
Tlf. 48 00 54 24

Trykk:

RKGrafisk AS
Tlf. 99 21 42 00

ISSN 189-3971

Forsidefoto:

Jan Arne Dammen



Norges
Cykleforbund

PÅ 3
HJUL
MED



LFS
VESTFOLD



Sykkeldag 10. juni 2023

- Ta med deg din egen sykkel, eller kom og prøv en!

Det inviteres igjen til en sykkeldag i Vestfold, og vi gjentar suksessen fra i fjor høst – med muligheten for å dra på sykkel tur m/guide.

Det vil være mulighet for å låne sykkel til en av turene, eller bare prøve litt i anlegget. [«En container full av muligheter»](#)

Program

11:00 Åpning

11:30 Sykkelturer (3 alternativer) – se i påmeldingen

Ta med din egen sykkel – trenger du noe bistand/innstillingshjelp, så hjelper vi til.

Utprøving av sykler i Storås

13:00 Lunsj (pølser ++)

Sted: Storås Langrennsarena, Stokke (veibeskrivelse i linken)

Påmeldingsfrist: 5. juni

Deltakeravgift: Gratis

Påmelding: HER eller →



Har du spørsmål?

Ta kontakt med Anne Katrine tlf 91 86 90 36

annekatrine.aas@idrettsforbundet.no



Entreprenør og rådgivning



- Tømmerarbeid
- Blåseisoleri
- Betongarbeid
- 3D-visualisering
- Byggesaksnå
- Teknisk tegning
- Konstruksjon
- Kranarbeid

FLAGET *VÅRE KVALITET*

Web: www.flaget.no | Tlf: 32 20 09 99 | E-post: post@flaget.no

Stua-Fjeld Blomster

Man-ons: | 0900-1600
 Torsdag: | 0900-1700
 Fredag: | 0900-1600
 Lørdag: | 0900-1500

Besøk oss på Facebook! 

Elbillading skal være enkelt for alle!

Her finner du laderne til **Kople** 



NÅR DU TRENGER ELEKTRIKER

Ring 320 86 170
ehi.no

5 års garanti

Elektroservice Hallingdal Installasjon AS 

Laagendalsposten

Vi gir deg det som skjer der du bor | Les mer på www.laagendalsposten.no

TRYGG VEI

– veien til sikker trafikk

 **STILTRE**

Hostvetveien 370, 3618 Skollenborg
 Tlf. 32 86 78 00 | E-post: firmapost@stiltre.no | www.stiltre.no

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 | www.alento.no

VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!



SUNNHET TIL FOLKET
KIWI mini pris



KIWI PLUS



DU FÅR HVER 2. BIND-, TAMPONG- ELLER TRUSEINNEGG-PAKKE GRATIS
KIWI mini pris



DU FÅR HVER 2. Libero, Pampers, Lillego® bleiepakke GRATIS
KIWI mini pris

KIWI mini pris 

Kjøp kjapt, trygt og billig

Ridderdagene 2023 - full rulle i august

Av Jan Arne Dammen

Lørdag 26. august er det igjen duket for Ridderdagene 2023 med «Erling Stordahls Minneritt» ved Storedal Kultursenter i Skjeberg. Minnerittet arrangeres for niende gang med forskjellige distanser på 5 km - 10 km - 20 km og 40 km.

Ridderdagene er en opplevelsrik aktivitetsdag for alle og som er spesielt tilpasset for funksjonshemmede. Det er flere aktiviteter å velge i. Som Vikingleir, terapiridning, klatring, trugeløp, malerkurs for barn, snekring av ridderskjold/lanse, «levende» humlebol. Instruktører fra Røde Kors vil være til stede og informere om førstehjelp.

Storedal Kultursenter ligger ved Erling Stordahls farsgård i Skjeberg. Kultursenteret er et uteanlegg med sansehage tilrettelagt for synshemmede, helleristningsutstilling, lydskulpturen Ode til lys, amfiteater og skulpturpark.

På vår hjemmeside www.ridderdagene.no finner du alt informasjon og påmeldingsskjema.

Storedal Kultursenter feirer Erling Stordahl 100 år 1923 – 2023 www.storedalkultursenter.no

Adr.: Storedal Kultursenter, Storedalsveien 215. 1747 Skjeberg







§ 2.Vilkår for parkering

Parkeringstillatelse for forflytningshemmede gir, i samband med transport av den som har fått tillatelsen, adgang til å parkere motorvogn i hele landet:

- a. på parkeringsplass reservert for forflytningshemmede angitt ved offentlig trafikkskilt,
- b. på avgiftsbelagt kommunal parkeringsplass uten at avgift betales,
- c. på parkeringsplass med skiltet tidsbegrensning fra 30 minutter og oppover med inntil dobbel tid, med unntak av skiltet tidsbegrensning på særskilt avsatt plass for forflytningshemmede med parkeringstillatelse og
- d. på steder der det er innført boligsoneparkering.



Parkering til lettelse eller besvær?

Et like sikkert vårt tegn som at bladene begynner å sprette på trærne, er at hc plassene blir fylt opp med hagemøbler, blomster og jord. År etter år. Det er utrolig mange byer i vår region som har det vi vel kan kalle et snevert syn på hva en hc parkeringsplass er. Veldig mange butikker, som spenner seg fra dagligvare handel til verktøy og blomsterhandel har en egen formening om at det er et greit sted å sette fra seg sesong varer. Om det skyldes uvitenhet, mangel på plass, at man rett og slett ikke tenker over det eller ser det kan man jo undre seg over. For dessverre skjer det jo ikke bare på våren. Utrolig mange juletrær som også har en bevegelsehindring. For ikke å snakke om kommuner som plasserer ut store støpte søppelbøtter eller skilt på enden av hc plassen? Det er lov å tenke. Slikt viser bare en ting og det er at vi trenger en bevisstgjøring om hva HC plasser er.

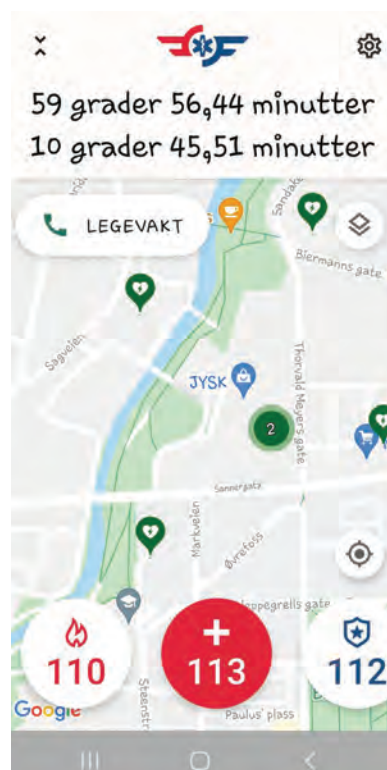
Å ta seg en runde rundt i forskjellige byer å se litt på det kan være ganske så nedslående, man kan jo se litt humoristisk på det og tenke at blomster også sliter med å bevege seg, men den tanken varer ikke lenge, den går heller over i frustrasjon og leting etter en plass der man kan parkere uten å bli parkert inne. Når jeg sier parkert inne mener jeg ikke at det er vanskelig å få bilen ut, nei da jeg mener at du enten får en bil helt inn i sida så du ikke får ut heis dersom du har sideheis eller en som parkerer helt oppi bakenden på bilen dersom du har heis bak. Løfteammer er også noe som trenger plass, og noen trenger rett og slett stor nok plass til å få åpnet døren helt slik at de kan komme seg ut av bilen.

Noe annet som også dukker opp fra tid til anen er retten og sletten at folk ikke ser på bilen ved siden av seg eller foran seg. Det gjelder også oss med hc kort. For noen år siden ble jeg selv «parkert inne» til tross for at jeg sto på

den bakerste plassen. Hc plassen var stor nok til bilen, heisen gikk ut på fortauet bak meg, ikke noe problem sa parkeringsvakten som gikk forbi når vi parkerte, jeg sto lovlig innenfor merkingen og fortauet svinger seg jo rundt så det gikk fint. Det varte helt til vi kom tilbake noen timer senere, for der var det jo parkert en bil, på fortauet bak min bil. En ganske så ulovlig parkering, og da hjelper det ikke at bilen hadde hc kort. For vi må som andre følge trafikkreglene. Å få tak i bileier skulle vise seg vanskeligere enn antatt. Jeg tenkte jo at dette kunne løses enkelt når man ikke oppnådde kontakt med eier, men neida så enkelt var det ikke. Jeg tenkte at parkeringsbetjenten kunne kjøre min bil 4 plasser bort der det var ledig så jeg kunne komme meg i inn i bilen, men den gang ei. Politiet kunne ikke bistå heller, for de hadde ikke tid. De kom, de så, de kjørte med beskjed om dersom vi ikke hadde fått kontakt med eier innen rimelig tid måtte vi kontakte tauebil. Hva er rimelig tid i – 10 og vind? Når du allerede har holdt på i over en time for å finne løsning? Enda på viset var at tauingsbilen kom, men han kom jo ikke til for der sto jo jeg parkert, men han var jo løsningsorientert, etter forklaring på hvordan snu sete så kjørte han elegant bilen noen meter bort slik at jeg hadde mulighet å komme meg inn i bilen, traska tilbake og tok med seg bilen som sto med sitt hc bevis ulovlig parkert på fortauet. Jeg fikk en ganske så illsint tlf dagen etter fra eieren av bilen som var blitt tauet, det er ikke akkurat billig å få ut en bil som blir tauet inn pga feilparkering. Men selv om man har HC parkerings kort så må man følge trafikkregler og parkeringsregler. Så da tenker jeg det er greit å lime inn fra lovdata, hva regelverket sier om parkering for oss med HC skilt på offentlige plasser, for husk private parkeringsplasser har sine egne regler!

Du kan redde liv! Vi kan redde flere!

Av Jan Arne Dammen



Hvert år får cirka 3 700 personer uventet hjertestans og noen forsøker å gjenopplive dem (Årsrapport 2021, Norsk hjertestansregister). Når vi prøver å redde en med hjertestans er de viktigste tiltakene:

- Ring 113 medisinsk nødtelefon
- Start hjerte- og lungeredning (HLR)
- Bruk en hjertestarter

Ring 113 og start hjerte- og lungeredning

I Norge er 113 fantastiske på å veilede innringere til å utføre hjerte og lungeredning (HLR), så vi er i verdenstoppen på HLR, hele 85 % av personer med hjertestans får HLR av tilstedeværende før ambulansen kommer – det er helt fantastisk, sier leder i det offentlige Hjertestarteregisteret Siw Lilly Osmundsen.

Vi kan selvfølgelig alle sammen bli bedre på HLR, vi bør gå kurs hvert andre år for å øve, slik at vi har en god teknikk! Det er viktig å ha 113 på høytaler, slik at de veileder oss hele tiden.

Bruk hjertestarter

En hjertestarter er et viktig og livreddende tiltak i tillegg til god HLR. Hjertestartere gir et elektrisk støt gjennom hjertet til personen med hjertestans. Dersom det er et elektrisk kaos i hjertet vil hjertestarteren gjenkjenne det og gi et støt for å nullstille det elektriske systemet i hjertet, da kan hjertet re-starte. Sjansen for at hjertet er sterkt nok og klarer å re-starte er absolutt best jo tidligere vi kobler til en hjertestarter. Derfor er det viktig at vi får tak i en hjertestarter så raskt som mulig og kobler den til.

Alle kan bruke hjertestarter

Husk at hjertestarteren bare gir støt om den gjenkjenner det elektriske kaoset, så du får ikke gitt støt på noen som ikke trenger det, så da kan du ikke gjøre noe feil. I 2021 ble 24 personer gjenopplivet med hjertestarter før ambulansen kom fram (Norsk hjertestansregister). Du må ikke være redd for å bruke en hjertestarter, skru den på så den sier hva du skal gjøre og den har gode illustrasjoner som viser hvor elektrodene skal plasseres. Om den anbefaler støt kan du være helt trygg på at det er riktig.

Alle kan bruke en hjertestarter, det er nå klassifisert som førstehjelp og krever ingen sertifisering eller godkjenning. Den sier tydelig fra når støtet skal gis, slik at ingen tar på personen som får støt akkurat når støtet gis.



Du kan bidra til at vi kan redde flere liv!

Av Jan Arne Dammen Foto Erik Lerbæk

Om dere har en hjertestarter kan du ta ansvar for å få den registrert inn i det offentlige Hjertestarterregisteret på www.113.no, sier leder for det offentlige Hjertestarterregisteret Siw Lilly Osmundsen.

Om du ser en hjertestarter kan du sjekk i appen om den er i Hjertestarterregisteret – om den ikke er i kartet kan du kontakte dem som driver stedet og oppfordre dem til å registrere den.

Ildsjeler

Det er mange som ikke er klar over at det finnes et offentlig Hjertestarterregister, så vi trenger ildsjeler som oppfordrer til registrering, slik kan vi øke antallet i registeret og ha flere muligheter til å få tak i en hjertestarter.

I 2021 var det 423 personer som overlevde mer enn 30 dager etter sin hjertestans og 91 % av overleverne hadde god nevrologisk status (Norsk hjertestansregister). Selv om dette er bra tror vi at flere kan reddes ved raskt å få på plass tiltakene 113, HLR og hjertestarter før ambulansen ankommer.

Du kan kontakte Hjertestarterregisteret på aed@nakos.no. Kontoret ligger på Ullevål sykehus og driftes av Nasjonal kompetansetjeneste for prehospital akuttmedisin (NAKOS).

Hvor finner jeg en hjertestarter?

Av Jan Arne Dammen



Nå er det blitt veldig vanlig å ha en hjertestarter i bedrifter, treningssentre, butikker, hoteller, apotek og det er til og med mange som har hjertestarter privat. Ved hjelp av det offentlige Hjertestarterregisteret www.113.no kan vi se hvor mange av disse hjertestarterne er plassert. Du finner kartet på www.113.no/hjertestarterregisteret og i applikasjonen til Stiftelsen Norsk luftambulans Hjelp113

Gjør deg kjent

Du kan gjøre deg kjent i ditt nærområde ved å se i kartet på 113.no eller i appen Hjelp113. Den viktigste funksjonen for Hjertestarterregisteret er at de kan se hjertestarteren i kartet på 113-sentralen. Hvis det er flere til stede ved en hjertestans enn de som må utføre HLR kan sykepleieren på 113 be noen om å hente hjertestarteren.

Ikke alle er synlige

Derfor er det viktig at vi viser at vi har en hjertestarter. Mange av LHL-avdelingene har hjertestarter i sine lokaler, men det er ikke så mange som er registrert og synlig for 113.

VELKOMMEN TIL MERKET 2023

18. til 20 august 2023



Foto Jan Arne Dammen

Også i år ønsker vi å samle flest mulig av regionens medlemmer til en hyggelig helg på Merket i Valdres. Hovedfokuset er som alltid likepersonsaktivitet, i tillegg vil vi ha fokus på media og hvordan vi kan håndtere / nyttegjøre oss dem. Som vanlig blir det også uteaktiviteter og masse kos og hygge.

Påmeldingsfrist 7. juni!

Påmelding (og evt. spørsmål) sendes til kontoret@nhfoslofjordvest.no
Pass på å få med informasjon om allergier og andre spesielle behov ved påmeldingen.

Egenandel kr. 2000,- pr. deltaker for hele helgen. (Nødvendige assistenter betaler ikke egenandel.)

Vi oppfordrer lokallagene til å dekke egenandelen for sine medlemmer.

Egenandelen faktureres i etterkant. Ved avmelding etter påmeldingsfristen blir fortsatt egenandel fakturert da vi blir fakturert fra Merket.

Adresse: Paradisvegen 184, 2923 Tisleidalen.

FORELØPIG PROGRAM

Fredag 18 august 2023

15:00 - 18:00 Ankomst

18:00 Dagligstuen: Velkommen, informasjon fra regionskontor, presentasjon, tanker om helgen og bli kjent

19:00 Middag i spisesalen

20:00 Quiz og sosialt samvær

Lørdag 19 august 2023

08:00 - 10:00 Frokost serveres i spisesalen

10:00 - 12:00 Mediekurs (legges inn pauser undervegs)

12:30 - 13:00 informasjon om InClue

Parallell sesjon: De som ikke vil ha mediakurs har aktiviteter ute

13:00 - 14:30 Lunch ute under tak

14:30 - 17:00 Rigmor læringsprogram om likeperson

Parallell sesjon: Aktiviteter ute

19:00 Middag i spisesalen

20:00 Quiz og sosialt samvær i dagligstuen,

Søndag 20 august

08:00 - 10:00 Frokost serveres i spisesalen

10:00 - 11:30 Rigmor læringsprogram

Parallell sesjon: Aktiviteter ute

11:30 - 12:15 Pause med utpakking ut av rom (ta av sengetøy)

12:15 Samling i dagligstuen for evaluering av helgen og innspill til program til samling neste år

13:00 Lunch og vel hjem

Vi tar forbehold om endringer i programmet



Godt utvalg til baderommet

Pusse opp badet?
Vi tar totalansvaret for prosjektering og utførelse

Telefon: 33 34 55 50
Døgnvakt: 980 99 000
olafb@terjesen.no
www.terjesen.no

Terjesen P&TEIE



Blikkenslagerfirma
Walther Karppinen & Sønn AS

karppinen.no - Tlf: 33 30 99 33

Ja, vi elsker bunad!

HUSFLIDEN

Adresse: Øvre langgt. 44, 3110 Tjønsberg 33313563
Tlf: 33313563
www.norskflid.no



Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest



Trivelig resultat

I oktober reiste jeg og besøkte spisestedet «Valdresporten» som ligger rett nord for Nes i Ådalen når man er på vei mot Fagernes og Beitostølen. Dette stedet ligger veldig fint til, og er veldig trivelig.

Det som alltid har vært en utfordring her er å komme inn da det er trapp både utenfor bygget og innenfor døra. Muligheten vi funkiser på hjul har hatt er å gå en sidedør og stå der å hamre på døra til det (kanskje) kommer noen og åpner. Selv syntes jeg sånt er flaut og nedverdiggende.

I høst fikk jeg lyst til å stikke innom da jeg fikk greie på at det var ny driver av stedet. Han hadde tid til å sette seg ned og lytte, hvorpå jeg forklarte om mulighetene han hadde for å få stedet tilgjengelig for ALLE, også de med barnevogner og rullatorer.

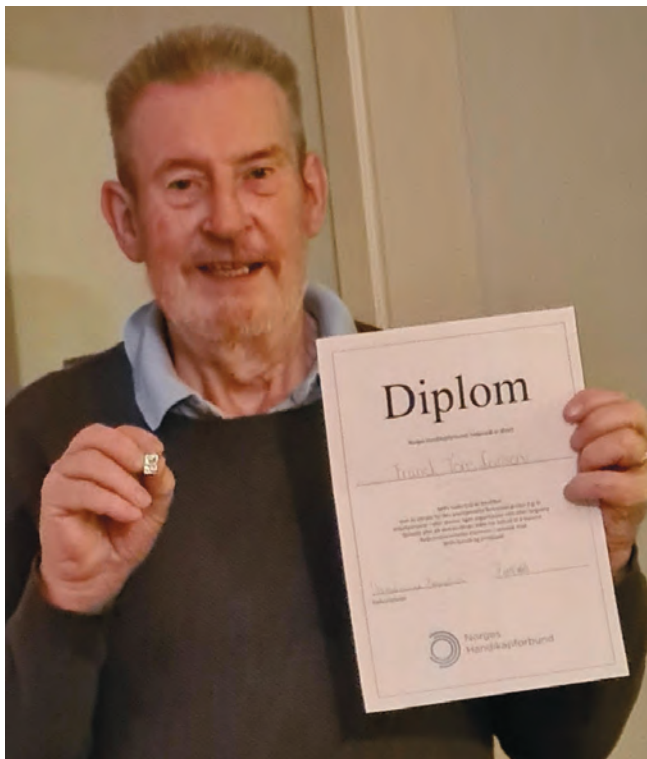
Det heter seg jo det at hovedløsningen for inngang skal være universellt utformet.

Han var straks villig til å ta en befaring på å finne en løsning sammen med meg hvordan dette kunne bli best tilrettelagt så det passet for alle.

Resultatet ser du av bilder og det tok ikke lange tiden før dette var på stell, så all honnør til Even Strandbråten Sørnum som driver stedet som forstår at det finnes et lovverk.

HC toalett er også tilpasset på «Valdresporten»





Årsmøtet for NHF Oslofjord Vest



To år har gått, og det var igjen tid for årsmøte for NHF Oslofjord Vest. Den 6 mai 2023 møttes delegater fra lokallagene omkring i regionen til en dagskonferanse med lunch på Grand Hotell i Kongsberg.

Vi startet dagen med registrering og noen rundstykker før vi tok fatt på dagens program kl 11. Etter at alle var ønsket velkommen av regionleder og litt praktiske opplysninger var gitt, fikk vi et inspirerende foredrag av Tor Andreas Bremnes fra NHFs eget rekrutterings- og kompetansehus - InClue.

Det ble opprettet i fjor fordi vi rett og slett så at et byrå som jobber konsekvent for et fordomsfritt og mangfoldig arbeidsliv ikke eksisterte. Det er organisert som et AS direkte eid av NHF. Målet her er ikke å tjene penger (selv om det også hadde vært hyggelig) men å tilby en tjeneste som ikke finnes i markedet, og håpe at andre aktører vil komme etter og tilby de samme tjenestene.

De som ønsker, kan ta kontakt eller registrere seg på InClue sin hjemmeside så tar de kontakt og kartlegger dine ønsker og behov. InClue skal arbeide aktivt med holdningsskapende arbeid, rådgiving og foredrag for norske arbeidsgivere. De bygger opp Norges største database med dyktige personer med funksjonsnedsettelse, og jobber konkret med å tilby ordinære stillinger ute hos sine kunder.

Det er solid forskning som forteller at av 372 000 funksjonsnedsatte som ikke var i arbeid i 2. kvartal i 2020, så var det 105 000 eller 28 % som ønsket seg en jobb. Den andelen har stort sett vært på samme nivå siden 2002.

Det er også undersøkelser som viser at det er vanskeligere å bli innkalt til intervju hvis man sitter i rullestol enn om man er gående. Det kan være mange årsaker til det. Det kan dreie seg om utilgjengelige arbeidslokaler eller at den som skal ansette tror at rullestolbrukere ikke er like god arbeidskraft som andre.

InClue ønsker å komme i kontakt med uføre, arbeidsledige og arbeidstakere som ønsker seg ut i jobb for å bidra til at flest mulig av dem kommer ut i jobb og får utviklet sin karriere i tråd med egne mål.

Foredraget til Tor Andreas var ikke bare et foredrag, han gav oss også spørsmål som vi pratet med den man satt ved siden av om og det ble mange refleksjoner. Det var utrolig inspirerende å høre på han og vi vil anbefale alle lag om å ta kontakt for en prat, det kan være aktuelle tema for medlemsmøter osv.

Så var det Bjørn Erik Sørgård som er regionsrådgiver på kontoret sin tur til å holde et innlegg om hva han jobber med. Vi har som dere vet dessverre kun en 50 % ressurs på kontoret for tiden, og det er som både dere og vi har fått erfare altfor lite. Noe som igjen medfører at vi må prioritere beinhardt og det er ikke alltid populært, men vi gjør vårt beste for at det ikke skal gå ut over dere som er våre tillitsvalgte i lokallag og landsforeninger.

Når Bjørn Erik var ferdig så var det tid for en liten pause og lunch.

Etter lunchen gikk vi over til de mere tradisjonelle elementene i et årsmøte. Vi startet da opp med ett minutt stillhet for å minnes de som har gått bort i løpet av perioden.

Så var det over til noe veldig koselig, nemlig utdeling av NHFs hedersbevisning i sølv (Sølvnålen). Det er lokallag og landsforeninger som nominerer kandidater og en egen sølvnål komite som vurderer kandidatene og meddeler så regionstyret sin beslutning. I år gikk den til Franck Tore Larsen for hans mangeårige innsats i NHF, både som leder av LFA (Landsforeningen for amputerte), i lokallaget i Røyken og som medlem av regionstyret. For ikke å snakke om all jobben han har gjort som brukermedvirker og likeperson.

Siste post før det formelle årsmøtet startet var en hilsen fra Sentralstyret. Ann Karin Pettersen som til daglig er regionkontorleder i NHF Øst er også en av de ansattes representanter i Sentralstyret og det var derfor hun var hos oss denne dagen. Vi fikk da et godt innblikk i hva som skjer i NHF og i samfunnet rundt oss som NHF er opptatt av.

Etter at Ann Karin var ferdig med innlegget ble det formelle årsmøtet satt med 24 stemmeberettigede delegater til stede. Vår leder Gro gikk gjennom de første formaliene frem til og med valg av møteleder, som ble Ann Karin Pettersen. Vi må passe på å bruke gjestene våre når vi har dem . Alt av papirer ble grundig gjennomgått, og det var et enstemmig årsmøte som satte alle vedtak. Det var ingen fra valgkomiteen som kunne legge frem innstillingen deres, men den var sendt ut på forhånd så Ann Karin hadde en grei jobb med å gå gjennom alle valgene slik loven krever. Det et enstemmig årsmøte som stemte inn alle kandidatene.

Regionstyret for 2023 – 2025 består nå av:

- Regionleder: Gro Rohde
- Nestleder Stein Wilmann
- Styremedlem: Birgitte Holmsen Kristiansen
- Styremedlem: Franck Tore Larsen
- Styremedlem Abdirahim Botan
- 1. Vara Cathrine Bergan
- 2. Vara Lillian Hennie Helskog Nagel

Valgkomite for samme årsmøteperiode er:

- Leder: Anne Iversen
- Medlem: Petter Schupp-Kaupang
- Medlem: Torill Stolt
- Vara: Harald Mælingen
- Vara: Atle Haglund

Til slutt gjensto det bare å takke av det gamle styret og ønske de nye velkommen, samt ønske alle delegatene vel hjem.

L F P S



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

LFPS Konferanse 2023

I kjent tradisjon så arrangerte LPFS Vestfold felles konferanse med Telemark og Buskerud.

Hege Juel Lindegaard er ernæringsfysiolog og personlig trener. Jobber også med MinMat.no og jobber på Sandefjord Helsepark. Hun holdt et fint foredrag om kosthold for oss.

Kosthold – Hva skal vi basere valgene våre på?

- Anbefalt kosthold
- Næringsstoffer og balansert kosthold
- Matens innvirkning på kroppen og vår mentale helse
- Kostholds retninger
- Hvordan lese ingredienslister
- Mat og sykdom

Hva betyr mat for deg?

Litt av alt, hygge, fylle på for å fungere

Anbefalinger var hun innom

Bygger på vitenskap

- men forskning koster penger.

- Forskning tar tid
- Trenger vi dette?

Hva med polio?

- Stabil vekt
- Proteinrik kost
- Vit D og Kalsium

Finnes det betennelsesdempende mat?

Raske karbohydrater skaper stress i kroppen, dette stresset kan bidra til betennelsesfremming. Når kroppen er i stressmodus, blir vi fokusert på smerte og ro.

Senk stresset med en og ubearbeidet mat, spis usaltede mandler og nøtter, bær og grønnsaker.

Drink vann som tørstedrikk.

Plantebasert kosthold med høyt innhold av naturlig, ubearbeidet mat – slik som middelhavsdietten har vist seg for å være anti-inflammatorisk.

Ultraprosessert mat kan bidra til å fremme betennelse.

Fettet kan også øke betennelse

Fysisk aktivitet og trening med polio (se under på øvelser)

Øvelser til pust og avspenning

LFPS.NO

«The breathing tree»

1. Stå eller sitt med armene ned langs siden
2. Trekk pusten inn gjennom nesen mens du hever armene opp mot taket
3. Pust ut gjennom munnen og senk armene ned igjen
4. Husk at det er pusten som bestemmer hvor raskt du skal gjøre bevegelsen. La pusten komme helt ned i magen før du puster ut igjen
5. Gjenta øvelsen 4-5 ganger
6. Slapp av

«Tverrpust øvelse»

1. Legg begge armer med sprikende fingre på brystkassen
2. Fingrene skal møte hverandre
3. Pust inn gjennom nesen og ut gjennom munnen i rolig tempo
4. Når du puster riktig, vil du kjenne at fingrene beveger seg fra hverandre på innpust og mot hverandre på utpust.

«Armsirkler med bøyde armer»

1. Legg fingertuppene på skuldrene og pust godt inn gjennom nesen
2. Pust ut og lag store sirkler bakover
3. Gjenta bakover 4 ganger før du «snur bevegelsen» og lager sirkler forover
4. Slipp armene ned langs siden og slapp av

«Armsirkler med strake armer»

1. Strekk armene rett ut til siden, men ikke løft dem høyere enn skulderhøyde
2. Pust inn og ut i rolig tempo mens du sirkler med armene bakover, 4 ganger
3. «Snu bevegelsen» og sirkle 4 ganger fremover
4. Slipp armene ned og slapp av

«Nakkeøvelser»

1. Sitt eller stå med armene ned langs siden, se rett frem
2. Pust godt inn gjennom nesen
3. På utpust ser du over mot venstre, pust inn og se rett frem igjen
4. Pust ut og se over mot høyre, pust inn og se rett frem igjen
5. Gjenta 4 ganger til hver side
6. Slapp av

«Sittende benøvelser»

1. Pust godt inn gjennom nesen
2. På utpust løfter du venstre ben, med bøyde kne, opp mot taket
3. Senk benet på innpust
4. Løft høyre ben på utpust
5. Gjenta 5 ganger på hvert ben
6. Slapp av

«Tøying av strakt ben»

1. Sitt eller stå, pust godt inn
2. På utpust strekker du venstre ben godt frem og presser helen i gulvet mens du presser tærne mot deg
3. Pust inn og ut i rolig tempo mens du holder benet der. Du skal kjenne at det strekker på baksiden av låret
4. Ta benet inn igjen og pust godt inn og ut, før du bytter ben.
5. Gjenta 2 ganger på hvert ben
6. Slapp av

Tekst av Line Mau Vegum

DRAMMEN

OBAS
ENTREPRENØR

www.obas.no

KULELAGERHUSET AS

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

KIRKENG EIENDOM

www.kirkengeiendom.no

DRAMMEN FJERNVARME
www.df.no

SOLVASK 40
Tlf: 32 83 19 85
firmapost@solvask.no
www.solvask.no

Saga Regnskap Drammen

Revisorkollegiet
REVISJON | REGNSKAP | RÅDGIVNING
www.revisorkollegiet.no

GOL

REGNSKAPSTEAM
HALLINGDAL AS
Autorisert regnskapsførerselskap
Tlf. 905 05 704

HEMSEDAL

Hemsedal energi

HOL

HTR ELEKTRO
Aut. elektroentreprenør
DAGALI / GEILO
Tlf. 32 08 98 65 • www.htr-elektro.no

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

Trapperingen
TRE TRAPP AS
Åsveien 6, 3475 Sætre | Tel.: 32 79 27 70
firmapost@tretrapp.no

KIWI mini pris
Kiwi Røykentoget
Tlf: 31 28 35 07

ecit

Ravnsborg
Gartneri og Hagesenter
3484 Holmsbu
Tlf. 908 79 486

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

KONGSBERG

X
exacta

KCT
KONGSBERG
CONTAINERTRANSPORT AS
Tlf. 464 70 000

KONGSBERG

Rua Bygg & Takst AS
Nordre Ruavei 11, 3614 Kongsberg
Tlf: 916 93 669 | ruabyggogtakst.no

MURMESTER
DAG ARNE NILSEN AS
Avd. Kongsberg - tlf: 95 70 90 14

LIER

REMA 1000
LIERSTRANDA
Lierstranda 93
Åpningstider: 7-23 (7-23)

ACCEPT
SERVICEPARTNER

LIER BLIKK AS
Lierstranda 52, 3400 Lier
Tlf. 32 84 81 70
www.lierblikk.no

MODUM

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

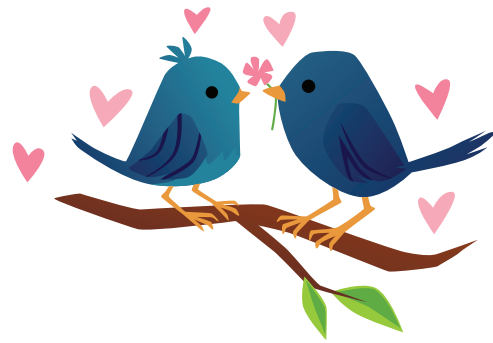
REMA 1000
VIKERSUND
Idrettsveien 2, 3370 Vikersund

Solid håndverk
fra lokale rørleggere

THON & CO AS • omfort • VARMEFAG

SPAR
- du kjenner oss
EUROSPAR VIKERSUND
GRANDPLASSEN • 3370 VIKERSUND
Tlf: 32 78 17 80

kraftia
www.Kraftia.no



Vårhilsen fra NHF Vestfold

Hei på dere alle

13. Mars avholdt vi årsmøte på Torp Hotel i Sandefjord, det var faktisk på 20 års dagen vår! Siden en av sakene i år var navneskifte så synes vi mens vi planla årsmøtet at det var en fin gest å legge årsmøtet og endre navn på stiftelsesdagen vår.

Vi ble slått sammen med NHF Holmestrand i august i fjor, men navnebyttet skulle ikke skje før ved vårt ordinære årsmøte. Navnet vårt nå er Norges Handikapforbund Vestfold, for nå dekker vi alle kommunene i gamle Vestfold fylke. Men som alle andre lag så forkorter vi det i dagligtalen til NHF Vestfold. Det var utrolig koselig å se så mange som kom på årsmøtet, vi var 29 i alt.

Vi synes som vanlig at det er kjempekoselig at Atle Haglund igjen ville være vår møteleder. Det var også en annen koselig ting vi kunne gjøre på årsmøtet vårt, vi hadde bestemt oss for å overrekke 200 ferdig trykte brosjyrer til NHF Oslofjord Vest sitt kvinnenettverk. Det er jo mye koseligere å kunne få rekke over en gave til et flott prosjekt ansikt til ansikt, enn å måtte sende i posten.

Birgitte Holmsen Kristiansen som er i vår valgkomite sitter også i ressursgruppa til kvinnenettverket og da passet det jo kjemp fint å kunne overrekke brosjyrene i person.

Årsmøtet ble avsluttet med middag og dessert, praten gikk livlig rundt bordet og det var veldig koselig å treffe igjen kjente.

Nå skal det nye styret i gang med planlegging av aktiviteter og arbeidet videre fremover. En ting vi også skal delta på er «Vår dag» som er organisasjonenes dag i samarbeid med Læring og mestringssenteret i Sandefjord. Den foregår på Torget i Sandefjord 3 juni. Da samles det flere organisasjoner med stand, slik at folk kan få prate og høre litt fra forskjellige organisasjoner. Vi vil skryte litt av Sandefjord, og spesielt Læring og mestringssenteret. Karin og Gunnbjørg som er på LMS som vi forkorter det til, er veldig flinke til å inkludere organisasjoner, det holdes stormøter for organisasjonene med forskjellige tema, noe som både gir samhold og samarbeid på tvers av organisasjoner og det er viktig. Det er mange kommuner som her noe å lære av LMS i Sandefjord. Vi håper på flott vær og håper vi møter noen av dere den dagen.

Helt til slutt så vil vi ønske dere alle sammen en flott 17 mai og en fin pinse når den tiden kommer.

Hilsen fra NHF Vestfold

NEDRE EIKER

price Price - Nybruveien 7 - 3055 Krokstadelva
price@lagerbutikk.no - www.lagerbutikk.no
Tlf. 32 23 10 80

NORE OG UVDAL

XL BYGG Uvdal
Trelast AS
3632 Uvdal
Tlf. 32 74 31 00
www.uvdal-trelast.no

RINGERIKE

RINGO
Kong Rings gate 1, 3510 Hønefoss
Tlf. 466 65 714

Anonym Giver

NYBO
KJØKKEN • BAD • GARDEROBE

bilja
Bilia Personbil as
Asbjørnsens gate 21, 3515 Hønefoss
www.bilia.no

EXTRA Øvre Klekkenvei 53,
3514 Hønefoss
Tlf: 32 13 25 90
Extra Klekken

SVERRE Haugli Bilforretning AS
Storgata 26
3510 Hønefoss
www.sverre-haugli.no

RINGERIKE

GULBRANDSEN BIL AS
gulbrandsenbil.no

Fossum.as
MASKINENTREPRØR - RØRLEGGØR
Vælerenv. 67, 3533 Tyrstrand
Tlf. 32 14 23 68 | Mob. 90 86 43 14
Mail: john@fossum.as.no

Barman Hanssen AS
Hvervenmoveien 45, 3511 Hønefoss
Telefon: 31 09 30 00 | Mobil: 959 31 318
Epost: support@barman-hanssen.no | www.barman-hanssen.no

Veidekke Industri
HØNEFOSS
Kilemoen, 3516 Hønefoss
Tlf. 32 13 11 64
www.veidekke.no

XPND

MESTERBYGG RINGERIKE AS
3515 HØNEFOSS TLF. 32 12 03 20

RØYKEN

07000
Asker Taxi

WE
Wear Entreprenør A/S
Graving - Transport - Rørlegging
mob.: 90606680
E-mail: mo-wear@online.no

SIGDAL

SIGDAL MASKINFORRETNING AS
Nerstad Industriområde 3, 3350 Prestfoss
Tlf. 97 99 19 90 - www.smf-as.no

SKARE & NES AS
3350 Prestfoss
Tlf: 979 91 999

BLINK HUS Sigdal
Tlf: 32 71 14 90
www.blink-hus.no

ØVRE EIKER

RVS AS

Hellefoss Paper AS

BYGGFOKUS

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

BVSFILTER.NO
Kvalitetsfilter produsert og testet i Norge
Tlf: 971 21 876
www.bvsfilter.no

HURUM

Hurum Mølle
3490 Klokkearstua, tlf. 32 79 80 06

PowerTech

Member of **MIDROC**

HALLINGDAL RENOVASJON

Hallingdal Renovasjon sørger for helhetlig og god renovasjon i kommunene Hol, Ål, Gol, Hemsedal, Nes, Flå og Krødsherad, og sørge for at innbyggere og turister i samarbeid med kommunene har fokus på miljø og trivsel.

Telefon: 32 08 61 10 www.hallingdalrenovasjon.no

RAULAND MASKIN AS



Kontakt oss på: 902 21 234

www.raulandmaskin.no


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



farte.no

**RJUKAN VVS
& ELEKTRO AS**
RØRLEGGER & ELEKTRIKER


Rjukan VVS & Elektro AS holder til på industriområdet på Rjukan og kan tilby
komplette tjenester innen for fagene VVS og Elektro.

Tlf: 35080080 | Mob: 41558858 | www.rjukanvvs.no | Epost: post@rjukan-vvs.no



Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

RØRLEGGER
THOMAS
TWESTGÅRD AS
* VANN
* VARME
* SANITÆR

☎ 930 05 181 - 35 53 46 02



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

Bertel  **Steen**

Bedriftsveien 120, 3535 Skien

Tlf: 35 50 90 00 * www.bos.no



Persontransport 5 til 16 personer

Rullestolkjøring

Bryllups/selskapskjøring

Vakttelenfon 90 15 15 55 / skientaxi.no



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 Sørsgård
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
lisbetl2@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 Steihaug
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 Ryggmargsskade:

LARS Oslofjord Vest

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

Landsforeningen for Amputerte:

LFA Oslofjord Vest

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

Landsforeningen for Nakkeskade:

LFN Telemark

Kimmie Skarbø
lfntelemark.kas@yahoo.com

LFN Buskerud

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

Landsforeningen for Polioskade:

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:

Juni 2023

- 08. Lokallag Sommeravslutning LFS Telemark
- 09-11. Styrseminar for Regionstyret
- 17. Sommeravslutning NHF Grenland

Juli 2023

- 01.-02. Laksefiske med LARS Oslofjord Vest

August 2023

- 24. Lunsj LFPS Vestfold LFPS

September 2023

- 07. Slagkafe LFS Telemark
- 11. Medlemsmøte NHF Vestfossen
- 21. Kafebesøk LFPS Vestfold

Faste aktiviteter:

ALF Buskerud

- Kafètreff 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

SLAGKAFFÉ: 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

Takk for at du støtter dette miljøvennlige tiltaket!

Wilmanns pusleside *Løsning på side 34*

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 facit finnes et annet sted i bladet.

Generasjonskløften:

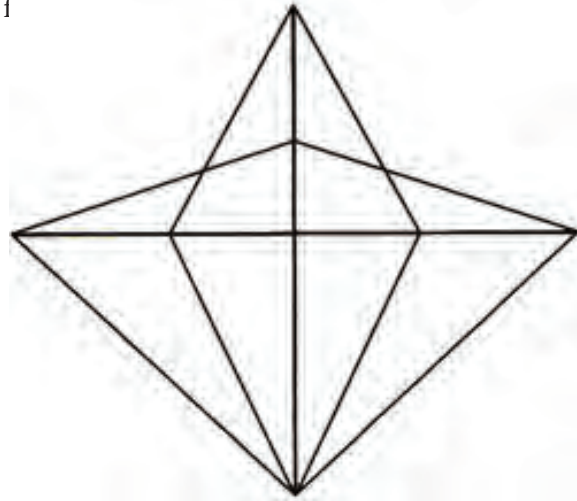
NHF er en organisasjon for både gammel og ung. Her kan besteforeldre og barnebarn dele være med i likestillingskampen! Kåre er bestefaren til Vilde. Kåre er i handikaplaget i hjembygda, og Vilde er i NHFU i regionen.

Vilde er nå en fjerdedel av Kåres alder. For fem år siden var hun derimot en femtedel av Kåres alder.

Hvor gamle er de nå?

Diamanten:

Her ser du en «Diamant» bestående av trekkanter. Men hvor mange trekkanter kan du plukke ut av denne!



Storbyquiz:

- 1) Denne kulturbyen er et ledende finanssenter, samt hjembyen til maleren Rembrandt. Byen er også kjent for diamanthandel.
- 2) Det velkjente universitetet er fra 1365, og byen er et kunst- og kultursenter. Den regnes som en av Europas vakreste, og deles av elven Donau.
- 3) Byen ble anlagt i 1703 og var hovedstad frem til 1919. Den har blitt omdøpt to ganger før den nå har fått tilbake det opprinnelige navnet.
- 4) Byen er sete for den katalanske regjering, og er kjent for en kirke påbegynt bygd i 1884 som ikke er ferdig enda.
- 5) Byen er en av de største byene på de amerikanske kontinentene og har mer enn 40 universiteter. Ved Plaza de Mayo ligger regjeringspalasset og erkebiskopens palass.
- 6) Ved Lake Ontario ligger landets største byområde. Byen er kjent for sitt kunstakademi og musikkonservatorium, og et svært høyt tårn.
- 7) «Kjærlighetsbyen nummer en i verden» ligger på to øyer i en kjent elv. Den er organisert rundt brede boulevarder, avenyer, parker og åpne plasser.
- 8) Ved elven Liffey's utløp ligger denne byen som er kjent for sine mange bryggerier. Dette var en viktig by for forfatteren James Joyce
- 9) Med sine mange filosofiskoler var denne byen i sin tid en kulturell stormakt.
- 10) Byen ble grunnlagt under Song-dynastiet. Var i 1840 en ubetydelig firskerlandsby, nå er den kinas største by.



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

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





Solveien 115, 3359 Eggedal
+47 32 71 17 00
sales@sole-as.com
www.solesolutions.no



Telefon 32 79 14 00
www.rh-trafikkskole.no



- skurlast av gran
Moelven Numedal AS

Haugbruvegen 23, 3620 Flesberg | Tlf: 916 80 497



post@tungbilskolen.no
www.tungbilskolen.no



Sundrejordet 4,
3570 Ål

Tlf. 417 99 417

www.asplanviak.no



Engros AS

*Avdeling Kongsberg
Bandasje*

Kirkegata 9, 3616 Kongsberg

Tlf: 32 73 63 75

kundeservice2@kongsberg-bandasje.no



**Øvre eiker
energi**

- Vi gir deg kraft, fart og spenning

www.oeenergi.no



elkonor MEDLEM AV

www.bdm-elektro.no

BAMBLE



Strandgt. 1, 3960 Stathelle,
Telefon 915 59 475



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

BRB BYGG AS

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



KRAGERØ



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



KRAGERØ • Tlf: 35 98 02 64

Montér

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



KALSTAD • Tlf. 35 98 91 80

NOME



ULEFOS
CAPPELEN GROUP

NOTODDEN



Tlf. 35 02 94 40



PORSGRUNN



Jernbanegata 7, 3916 Porsgrunn
nr1trafikkskole.no



Kollskjeggveien 1, 3917 Porsgrunn
Tlf. 35 55 88 66

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



BYPOST



Porsgrunnsveien 188,
3735 Skien

www.adaptarkitekter.no



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



TINN



Bjørn Viggo tlf: 46 83 69 05
Torbjørn tlf: 91 11 64 26





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

Generelle spørsmål

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

Arbeid, NAV, hjelpemidler, fritid, reise og kosthold

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

Bilsaker, NAV og Husbanken

Arve Kristoffersen
Tlf.: 481 27 001
Epost: arv-kr@online.no

Brukerstyrt personlig assistanse (BPA)

Petter Schupp
Epost: BPA@nhfoslofjordvest.no

Bil, hjelpemidler og øvrige spørsmål:

Atle Haglund
Tlf: 930 54 244
E post: atle@atlesiden.no

Likepersonskontakt i regionen er:

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

Vibecke Selliken
Tlf.: 988 22 576
Epost: vibeckesel@msn.com

NHF Oslofjord Vest

Tlf.: 909 53 665
Epost: kontoret@nhfoslofjordvest.no

HOLMESTRAND



speira

Speira AS

Avdeling Holmestrand

Klavenes Industriservice a/s

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

LARVIK



IKM

Inspection AS



BYGGMESTERFIRMA

MARTINSEN & ØSTBY AS

Ulav. 135, 3280 Tjodalyng Tlf. 900 70 372
E-post: haavard@martinsenostby.no

LARVIK RØRHANDLEL

-din lokale rørlegger

Tlf. 33 18 18 00



www.bjerkemat.no

ASO

Arve Ståle Olsen as
Byggmester og entreprenørforetning
http://www.aso.no/

Maskinentreprenør

Stensvold
Anlegg AS

NØTTERØY

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

Entreprenørforetning a/s
NØTTERØY

RE



SANDE



SANDEFJORD



Foksrødveien 39,3241 Sandefjord

+47 33 47 02 00

post@torgersskraphandel.no



ANDERSEN

ØKONOMISENTER AS

Einerveien 10, 3229 Sandefjord

Tlf. 924 975 59 • www.aos-vf.no



Fatland

Tlf. 32 48 52 00

www.fatland.no



LASKENTUNET

SVELVIK



Kiwi Svelvik Senter

Storgt. 35,3060 Svelvik | Tlf. 33 77 30 03
Åpent mand-lør: 07-23

SVELVIK



El. Installasjon as

Tlf: 95 04 26 33

morten@belinstallasjon.no

Strandgata 31 3060 Svelvik

TØNSBERG



Vestfold Antirust

Borreveien 320, 3184 Borre

Tlf: 33 33 25 99 | vestfoldantirust.no



RØRSERVICE

Telefon: 949 85 866 | www.jtk-rorservice.no

Åpningstider: 08:00 - 16:00

E-post: jterkarl@online.no



Kopstadveien 519, 3178 Våle

Tlf: 33 06 03 38 / 480 28 816 | post@vestfold-liftutleie.no

Hjemsengveien 107
3133 DUKENOlav Askjer Kran
og Transport AS

Langmyra 3, 3185 Skoppum

Tlf: 916 89 051 • www.askjer.no



McDonald's Vestfold og Telemark



Tlf. 99 21 42 00 | www.rkg.no

TJØME



tildasworld.com



Norges
Handikapforbund
Oslofjord Vest

Løsning pusleside fra side 26

Løsning på «Generasjonskløften»:

Kåres alder = 80

Vildes alder = 20

Løsning på «Diamanten»:

Det er 24 trekanter gjemt i diamanten.

Løsning på «Storbyquiz»:

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1) Amsterdam | 6) Toronto |
| 2) Wien | 7) Paris |
| 3) St. Petersburg | 8) Dublin |
| 4) Barcelona | 9) Athen |
| 5) Buenos Aires | 10) Shanghai |



Ønsker du å motta vårt medlemsblad Grenseløst kun elektronisk?

Dette kan du få ved å sende en e-post til kontoret@nhfoslofjordvest.no

Takk for at du støtter dette miljøvennlige tiltaket!



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

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



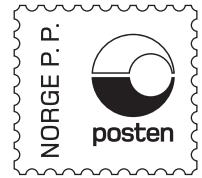
Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund

Norges Handikapforbund
Svarsending 0047
0090 Oslo

Returadresse:
Norges
Handikapforbund
Oslofjord Vest
Skogergaten 1
3112 Tønsberg



Norges
Handikapforbund
Oslofjord Vest