



Norges
Handikapforbund
Oslofjord Vest

grenseløst

04/2023 * Vestfold og Telemark og Buskerud * Norges Handikapforbund



En stor takk til Arne Mjåland

– pådriveren bak hjelpemiddelaksjonen
ved Stortinget 20. oktober

Side 07

Nytt fra SAFO TVB • Nå kan du få pakningsvedlegget digitalt • Høsttreffet
til ALF Buskerud • Åpen dag på Storås • NHF Røyken på mestringsstur



Regionleder

Gro Rohde
ansvarlig
redaktør

Hei på dere alle

Så var det denne tiden igjen, en leder skal skrives, synes ikke det er så lenge siden jeg akkurat var ferdig med den forrige. En ting er sikkert og det er at tiden går altfor fort. Personlig synes jeg at vi blir litt «snytt» for en adventshelg for 4. søndag i advent er jo også julaften. For et julemenneske som meg så blir det litt feil, jeg blir liksom litt i manko på en advents søndag, men men, det får vi jo ikke gjort noe med.

At butikkene har bugnet med julevarer vet vi jo, synes de begynner tidligere og tidligere, det ødelegger litt av kosen synes jeg, for meg blir det i alle fall galt når julepynten kommer i begynnelsen av oktober i butikkene, synes de kan vente til Halloween er over. For om vi liker det eller ikke så ser det ut til å være nok en tradisjon som handelsstanden har adoptert fra det store utlandet..

En viktig dag i desember

I desember er det også FN's internasjonale dag for mennesker med nedsatt funksjonsevne, den feires 3. desember, når den dagen ble fastsatt så kan man undre seg på om de tenkte på at det er steder som det kan være vanskelig å komme frem på om det er snø og slaps. Selv om jeg liker snø, vil jeg helst se den på bilder eller på fjellet, et sted der jeg selv kan oppsøke den, for det er ikke akkurat lett å komme seg ut av døra i en kommune som skal vente lengst mulig med å brøyte. Det var koselig å se snøen dale ute og det ble fint og hvitt, julefølelsen kom som et skudd og varte helt til jeg satt bom fast med rullestolen på vei til apoteket. Da gikk det noen illsinte tanker med ord som ikke kan skrives her. De gikk ikke til brøytemannskapet, for de gjør bare jobben sin, men de gikk til de politikerne som har bestemt at det skal så og så mange cm med snø til før det skal brøytes. De tenker ikke på at vi rullende skal frem. Og det er jo ikke bare oss som skal frem, små skolebarn som går til skolen, foreldre med barnevogn og eldre med rullator osv. skal også frem. Alle kan ikke være gaselle og hoppe over brøytekanten som ligger perfekt foran fortauet der man skal krysse, i påvente på at den skal bli hentet. Dersom det er noen av dere som har arrangementer i forbindelse med 3. desember håper jeg at dere kan skrive litt om det og sende det til oss slik at vi kan få det med i neste utgave av Grenseløst. Husk at vi skal ha et aktivt medlemsblad er vi avhengig av at dere sender oss stoff vi kan bruke!

Dialogmøter

Men nok om klaging på snø og elendig brøyting den stunden den lå og over til noe annet. Regionstyret har gjennomført årets siste dialogmøter med styrene i de forskjellige lokallagene rundt omkring i regionen vår. Dialogmøtene

er en viktig arena for å dele erfaringer, stille spørsmål og komme med ønsker, og vi får et innblikk i hva alle dere flotte lokallag jobber med, og det er ikke lite! Det er nok noen som skulle ønske at disse dialogmøtene var fysiske og ikke bare digitale, men det er det dessverre ikke mulighet til, så da gjør vi det beste ut av det og har de digitale, for det som er viktig er at vi får møte dere og høre hva dere er opptatt av. Ideen om dialogmøter kom etter å ha vært med på stormøte og regionledermøter med sentralt, de er også digitale. Dialogmøte for lokallagsstyrene kan løses på en måte som et lokallag gjorde denne gangen, de samlet hele styret og møtte felles opp, det synes jeg var kjempesmart! Vi har satt opp foreløpig tidspunkt for dialogmøte til det neste møtet, det er i 22 januar kl 18- 20 og 31. januar kl 11 -13. Et av temaene vi skal ha er gjennomgang av den viktige lokallagsrapporteringen. Det har stor økonomisk betydning for både dere og oss at den blir riktig gjennomført.

Regionens likepersonsarbeid:

Det er satt ned 2 personer fra regionstyret til å ha ansvar for regionens likepersoner og regionens likepersons arbeid. De to personene er Birgitte Holmsen Kristiansen og meg. Vi holder nå på å planlegge en likepersonsamling, den første blir digital, og på samme måten som dialogmøtene vi vil ha en på formiddagen og en på kvelden. Vi jobber med å få på plass foredragsholder. For at vi skal få et så oppdatert likepersonnettverk som mulig så ber vi om at du sender en mail til kontoret@nhfoslofjordvest.no som sier om du fremdeles er likeperson og hvem du er likeperson for. Og om du har lyst til å være med på likepersonskurs for å lære mer om hva det vil si å være en likeperson. Vi vet at det foregår masse viktig og fint likepersonsarbeid i våre landsforeninger, og der har vi en del mangler i listene våre som vi trenger å få rettet opp.

Årsmøter i lokallagene.

Nå som vi går mot slutten av året så vet vi også mange av våre lokallag har begynt å tenke på sine årsmøter. Dersom lokallaget ønsker besøk av noen fra regionstyret er det viktig at dere er tidlig ute med å si fra. Det er ikke sikkert at vi får til fysiske besøk alle steder, men det kan være mulig å få til digitalt besøk.

Helt til slutt vil jeg få ønske dere alle en riktig god jul og et godt nytt år.

Til vi prates eller ses igjen neste gang ta godt vare på dere selv!

Hilsen fra Gro



Norges
Handikapforbund
Oslofjord Vest

Innhold:



Nytt fra SAFO TVB s 08



Nå kan du få pakningsvedlegget digitalt

- Du har sikkert sittet der med pakningsvedlegget. Det er ofte et stort flak med alt for liten skrift. Nå finnes det en digital løsning som gjør det lettere.

s 08-09



Høsttreffet med A.L.F. Buskerud

- I september arrangerte A.L.F. Buskerud sin høsttur over fire dager.

s 32



Åpen dag på Storås

- Det er 2 dager i året Landsforeningen for Slagrammede (LFS) Vestfold har åpen dag i Storås for å vise frem syklene som kan lånes ut til de som har lyst å prøve

s 10-11

ELLERS: - NHF Røyken på mestringstur - Stolt av stjernegarasjen - NHF Røykens mestringstur - En hilsen fra NHF Vestfold

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
08. november 2023

Manusfrist neste utgave
04. februar 2024

Kontakt Grenseløst:

Skogergata 1,
3112 Tønsberg
Tlf 913 03 738
kontoret@nhfoslofjordvest.no

Nettside

oslofjordvest.nhf.no

Ansvarlig redaktør:

Gro Rohde
regionleder
@nhfoslofjordvest.no

Redaksjonen:

Anna-Lisbeth Mikalsen
anna-lisbeth@nhf.no

Birgitte Kristiansen
birgitteh05@gmail.com

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:

Anna-Lisbeth Mikalsen



Julehilsen fra Grenseløstredaksjonen

GLADE JUL FOR ALLE?

I julen kan ensomhetsfølelsen øke ved at en føler på utenforskap og en slags mislykkethet sammenlignet med andre. Julen kan bli et mareritt på grunn av alt press om å ha den perfekte julen. Dette kan være kulturelt betinget, men også personlig i form av minner og nostalgi fra barndommen. (Kilder: Forsker Thomas Hansen ved NOVA på Oslo Met.)

Tegn på det nærmer seg julehøytiden med stormskritt, ser vi i butikkvindue som glitrer og skinner av vakre stjerner, snømenn, julenisser og annet stærsj. Vi finner det i reklamen i posten og det popper opp reklame på mobilen i tide og utide om tips til julegaver eller hvordan hjemmet ditt skal skinne i ett med julestjerna. Mange ser frem til denne hektiske fine juletiden. Styrer, steller og skaper forventninger til seg selv og de rundt, at julen er noe helt spesielt, med mye kjærlighet, varme og tid til familien. Julemagien fra du var liten skal overføres til dine etterkommere. Men er julemagien slik den en gang var? Eller er den blitt erstattet med et enormt kjøpepress, forventninger til at alle skal være glade, jaget etter det perfekte og moderne i alle kriker og kroker, og har vi tid til å sette oss ned og nyte før neste oppgave venter? Kan det bli litt mye for enhver? Er julen så fantastisk for alle?

Et stort antall mennesker i Norge gruer seg til jul hvert år av ulike årsaker. Det kan være alvorlig sykdom, rus og psykiatri, utenforskap, ensomhet, økonomi, skilsmisse, vold i nære relasjoner, det er en tom stol rundt bordet. Det er også krig i Europa og de grusomme bildene som ruller inn på skjermen inni mellom "Glad jul, Hellige jul". Tankene kan gå i spinn, alle som ikke har det bra i Norge, krigen som herjer og kjøpeglade mennesker som gleder seg til jul og alle juletradisjonene. Hva vil jeg med denne teksten?

Mine tanker er at vi skal få lov til å glede oss til jul på hver vår måte. Ha noe fint å se frem imot, det er tross alt den

mørkeste tiden som blir fortryllet med alle julelysene. Skape vår egen lille julemagi. Hva som er viktig for oss selv! Enten det er å sette på en julefilm og drikke kakao, eller om det er å ha nypussa sølv på bordet, eller om det er å gå en tur i nysnøen under stjernehimlene. Gjør noe som gir deg en ekstra god følelse. Prøve å koble ut alt styret og forventningene. Sett ned forventningen til oss selv og andre.

Prøve å huske på hvor heldige vi er midt opp i alt og være takknemlige for det vi har.

Å vise omsorg, forståelse, varme og aksept til de vi vet ikke har det så bra og ikke synes julen er så gledelig - være et godt medmenneske. Gi et smil, en varm klem i desember mørket.

Julens budskap handler ikke om dyre gaver og glitter og stas.

Men om varme, tid, ettertanke, håp og kjærlighet. Vær takknemlig for det du har akkurat her å nå.

Ønsker dere alle en varm og god jul!

- Birgitte



Ønsker du å motta vårt
medlemsblad Grenseløst
kun elektronisk?

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



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





Nytt fra

SAFO TVB Telemark, Vestfold og Buskerud

Tekst: Franck Larsen og Anna-Lisbeth Mikalsen

Foto: Anna-Lisbeth Mikalsen



Samarbeidsforumet av funksjonshemmedes organisasjoner (SAFO) består av Norges Handikapforbund (NHF), Norsk Forbund For Utviklingshemmede (NFU) og Foreningen Norges Døvblinde (FNDB). I tillegg har også nå Norges Handikapforbunds Ungdom (NHFU) blitt en del av SAFO. SAFO TVB består av NHF Oslofjord Vest, NFUs fylkeslag i Vestfold & Telemark og Buskerud (Viken). FNDB har for tiden ingen representant i styret i SAFO TVB.

Denne høsten har endelig SAFO TVB kommet i full sving igjen, etter å ha ligget i brakk en tid. Det ble avholdt ekstraordinært årsmøte den 18. september, hvor man fikk valg et nytt styre. Styret i SAFO TVB består nå av:

Leder:

Franck Tore Larsen (NHF)

Styremedlemmer:

Line Veum (NHF)

Varamedlemmer:

Anne Beate Stokken (NHF)

Nestleder:

Magnar Kleiven (NFU)

Randi Stenerud (NFU)

Jenny Eileen Gundersen (NFU)

Det har blitt gjennomført 2 styremøter i SAFO TVB, og på digitalt styremøte 3. oktober, fikk det nye styret besøk av- og hilst på - Generalsekretæren i NHF Bjarne Kristoffersen.

Styremøte nr. 2 var før SAFO TVBs opplæringskonferanse, 20 – 21. oktober på Clarion Hotell Tollboden i Drammen. Til tross for at konferansen var kommet raskt i stand, var det veldig bra oppslutning på konferansen, med 35 fornøyde deltakere. Temaet for dag 1 var FN-Konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) ved daglig leder i SAFO Janne Skei. Temaene for dag 2, var en generell opplæring og informasjon om og fra de ulike påvirkningsarenaene: Kommunale- og fylkeskommunale råd for personer med nedsatt funksjonsevne, brukermedvirkning i helseforetak ved koordinator i SAFO TVB og leder i brukerutvalget ved Sykehuset i Vestfold HF Anne Frogner.

I tillegg ble det informasjon om og fra regionalt brukerutvalg i Helse sør Øst ved nestleder Odvar

Jakobsen, som er SAFOs representant der.

Styremøte nr.3 i SAFO TVB skal holdes fysisk på regionskontoret i Tønsberg 22. november, hvor planene for SAFO TVB i 2024 skal bestemmes.

Styret i SAFO TVB arrangerte også digitale dialogmøter 8. november kl. 18.00 for SAFOmedlemmer i kommunale- og fylkeskommunale råd for personer med nedsatt funksjonsevne og fortsatte med dialogmøte med SAFO medlemmer i brukerutvalg ved helseforetak i Sør-Øst området, kl. 19.30. Det var bra oppslutning ved begge dialogmøtene, både av helt nye - og erfarne representanter i rådene og utvalgene.

Koordinator og styret i SAFO TVB ønsker å takke alle våre medlemmer i råd og utvalg for den viktige jobben dere gjør, for at funksjonshindrede skal kunne delta i samfunnet på lik linje med andre.



Stor hjelpemiddelaksjon ved stortinget!

Tekst: Anna-Lisbeth Mikalsen Foto: Line Vegum

Den 20. oktober syklet en gjeng fra Landsforeningen for Slagrammede (LFS) Vestfold gjennom Oslo gater. Målet for turen var storaksjon foran Stortinget. Der var mange møtt opp, både politikere og aksjonister som ville markere at det bevilges altfor lite penger til aktivitetshjelpemidler for personer med funksjonsnedsettelse (AKT-26). Regjeringens budsjettforslag som ble lagt frem i høst, når det gjelder AKT-26 var skammelig, og dette måtte markeres! Spesielt når vi vet hvor viktig fysisk aktivitet er for folk flest. At noen trenger tilpassede aktivitetshjelpemidler, for å gjennomføre den fysiske aktiviteten folk flest tar for gitt, burde ikke være til hinder for at vi alle kan være fysisk aktive!

Pådriveren bak aksjonen var vår egen leder for LFS Vestfold Arne Mjåland. Han og mange med han, har sett seg lei av at midlene til aktivitetsmidler blir brukt

opp nesten før året får startet. Allerede i februar i år, var potten faktisk tom. Dermed er det mange som blir rammet. At pengene for 2023 ble brukt opp lenge før året er omme, er ikke nytt. Slik har det vært i en årrekke. Derfor var det tid for å aksjonere! Både NRK og HandikapNytt hadde stort oppslag om aksjonen.

Vi håper at aksjonen fører frem og at politikerne bevilger tilstrekkelig med midler til ordningen, slik at personer med funksjonshindringer kan delta i fysisk aktivitet på linje med andre.

Uansett, stor applaus til Arne Mjåland, LFS Vestfold og alle aksjonistene for denne markeringen. Om vi ikke får gjennomslag for denne saken nå, gir vi oss ikke! Fysisk aktivitet er viktig for ALLE!

Digitalt pakningsvedlegg - skann koden

Av Jan Arne Dammen

Du har sikkert sett der med pakningsvedlegget. Det er ofte et stort flak med alt for liten skrift. Nå finnes det en digital løsning som gjør det lettere. Teksten kan forstørres og kan også leses opp.

På felleskatalogen.no finnes det digitale pakningsvedlegg for alle markedsførte legemidler i Norge.

Det er mange fordeler med å lese det digitale pakningsvedlegget fremfor papirpakningsvedlegget i legemiddelpakningen.

- Viktigst er det at det digitale pakningsvedlegget alltid er oppdatert. Papirpakningsvedlegget pasienten finner i legemiddelpakningen kan være flere måneder gammelt. Pasienten kan derfor gå glipp av ny, viktig informasjon om sitt legemiddel ved å lese papirpakningsvedlegget. Vi oppfordrer derfor alle til å lese det digitale pakningsvedlegget, hvis mulig sier administrerende direktør Bente Cecilie By Jansen i Felleskatalogen AS.

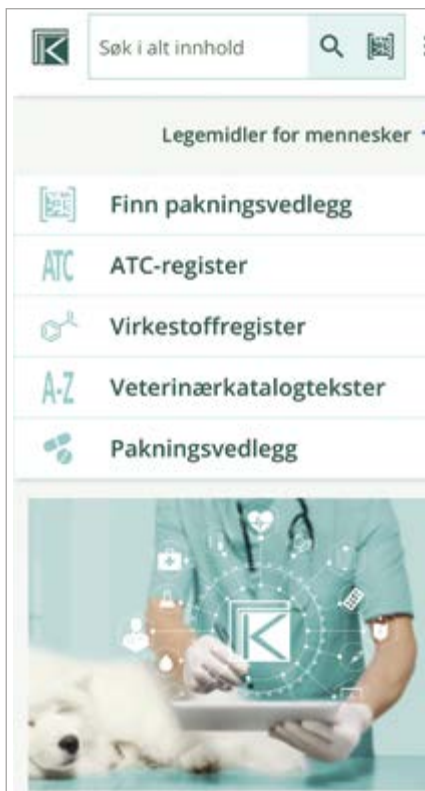
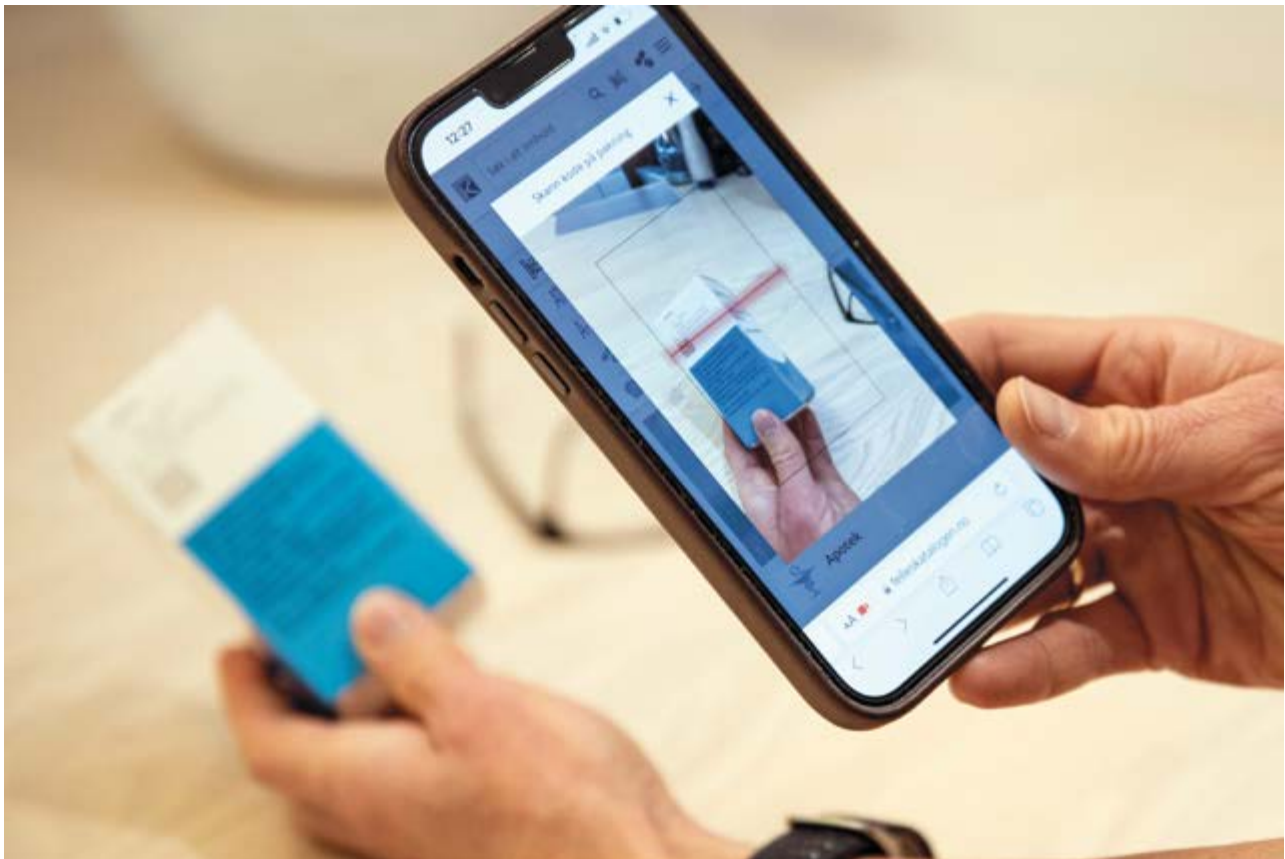
Tilgang til bilder, film og tale

I tillegg får vi via det digitale pakningsvedlegget tilgang til bilder av legemidler, instruksjonsfilmer og annet opplæringsmaterieell, som støtter opp under riktig bruk av legemidlet. Lesbarheten er også bedre ved at man lett kan navigere mellom ulike avsnitt i pakningsvedlegget, ved at skriften kan forstørres og at pakningsvedlegget kan leses opp (tekst-til-tale).

Du kan få tilgang til det digitale pakningsvedlegget på to måter:

- 1 Ved å søke på legemiddelnavnet på nettsiden til felleskatalogen.no
- 2 Ved å skanne koden på legemiddelpakningen med mobilen

På sikt ønsker både legemiddelindustri og legemiddelmyndigheter at man kan kutte ut papirpakningsvedlegget, sier administrerende direktør i Felleskatalogen AS Bente Cecilie By Jansen.



Slik skanner du koden:

- Gå inn på felleskatalogen.no via mobilen din
- Trykk på «Finn pakningsvedlegg»
- Gi tilgang til kameraet ditt
- Hold den røde streken på mobilskjermen over koden på pakningen
- Og vipps – ditt digitale pakningsvedlegg dukker opp



Åpen dag på Storås med LFS Vestfold

Tekst: Line Mau Vegum Foto: LFS Vestfold

Det er 2 dager i året Landsforeningen for Slagrammede (LFS) Vestfold har åpen dag i Storås for å vise frem syklene som kan lånes ut til de som har lyst å prøve, dette er fast i juni og i september. «En container full av muligheter» hvor vi har ulike sykler som kan tilpasses til hver enkelt. Samt at det er veldig sosialt og så blir vi kjent med mange forskjellige typer mennesker med ulike funksjonsnedsettelse. Dette er en form for likepersonsarbeid hvor vi kommer sammen og deler

våre erfaringer. Henning Larsen er en fantastisk god service mann som fikser våre sykler på rappen og stiller opp med godt humør. Virkelig en ressurs som har gitt oss mange gleder med våre sykler. Han jobber for Quality Care AS, når han kommer med bilen sin tar det ikke lang tid før det står kø hos ham.

Det var en minnerik dag i Storås 23. september, med 32 påmeldte deltagere. Vi fikk besøk av politikerne Erlend Larsen og Marit Langås Danielsen. Erlend Larsen fikk

låne en sykkel og ble med på den korte turen på ca. 13 km. Vi hadde også en runde på 22 km, hvor vi var 8 i gruppa. LFS Leder Roger Amundsen og Ingvild Tronstad Andersen fra Norges sykkelforbund (NCF) var også til stede. Magnus Carlsen hadde ansvar for å stå ved grillen og gi oss mat når vi kom fra turen. Han hadde selvsagt flere frivillige hjelpere med matserving

når sulten stod på som verst. Takk til frivillige som gjorde denne dagen ekstra fin. Takk til alle som kom. Strålende sol fikk vi som en ekstra bonus.

Arne Mjåland er pådriveren til dette prosjektet, han har fast sykkeldag i uka og det er godt å komme sammen og sykle. Flott gjeng å være sammen med.







Mestringstur

NHF Røykens mestringstur til Vauldalen Fjellhotell, 7-10.sept.2023

På dag 1 var det avreise kl.09.00 fra Slemmestad med Per-Olav Svidal som transportør. Første stopp var lunsj på Myklegard. Deretter kjørte vi oppover Østerdalen og stoppet ved den store blanke elgen og i Alvdal sentrum. Videre bar det til Tynset, Røros og Brekken.

Ved ankomst til Vauldalen Fjellhotell, ble vi tatt imot av Jorid og hennes stab som driver stedet, da fikk vi utdelt rom og en fortelling om stedet.

På dag 2, var det avreise til Røros hvor vi fikk omvisning i Smeltehytta og Røros kirke. Deretter var det lunsj på Bergstaden hotell. Litt vandring på egen hånd i Røros, før vi reiste tilbake til Vauldalen.

Dag 3: En dag i Brekken. Gjennom flere århundrer har veien fra Sverige, gjennom Brekken og bygdene rundt Aursunden til Røros vært en viktig ferdselsåre. Da gruvedriften i området startet økte trafikken kraftig på denne strekningen. Vi fikk innblikk i hvordan dette påvirket utviklingen i Brekken. Turen gikk først til tradisjonsrike Kalsa gårdsbakeri der baksten foregår på gammelmåten. Vi fikk selvsagt smake på de gode lefser og pjalt (Kaffebrød). Videre fikk vi høre om den Samiske kulturen og hvilket matfat innsjøen Haugtjønnen var for folket i området. Vi var også innom boplassen «bortpå Moa» den siste familien som bodde der hadde 7 barn. De levde av jakt, fiske og dagarbeid. Tok også turen innom Bua, en nedlagt butikk som stod slik den var da den ble nedlagt først på 1950 tallet. Da var det tid for lunsj på Skottegården. Denne gården er en gammel gård og skysstasjon.

De hadde plikt på seg til å holde 4 hester klar til transport mellom Malmagen i Sverige og Jensvolden på vei mot Røros. Det ble fortalt historier om denne plassen av Jorid og Ole Peder. Dagens lunsj var en «smakssymfoni» av lokale råvarer, som avsluttet med rabarbrasuppe, fjellbreeze og tradisjonsmusikk. Glåmos spelemannslag avsluttet med noen «trudelutter» fra området. Deretter reiste vi tilbake til Vauldalen.

Som avslutning på denne dagen tok vi turen til Vollaldskoja, 4 hester med vogn og kjerre. I et bygg av tømmer og stein, tuftet på gamle byggetradisjoner, ble det en helt spesiell stemning rundt bålet. Med felespill og visesang ble det servert et utsøkt måltid fra fjellets eget spiskammer. Etter måltidet var det kaffe kokt på «svartkjelen». Tilbake til hotellet kjørte vi med hest og vogn med fakler lyste opp i mørke. En uforglemmelig dag!

På dag 4 var oppholdet over for denne gang. Vi hadde et utmerket opphold på Vauldalen Fjellhotell og retter tusen takk til vertskapet Jorid og Ole Petter. Vi tok farvel med Vauldalen og startet på turen hjem. Etter Os tok vi RV 26 om Trysil og en kort stopp i Trysil for en benstrekking. Deretter kjørte vi til Elverum for lunsj på Forstmann. Så var det siste etappe og hjem.

Det var 22 medlemmer som var med på en uforglemmelig tur!

*For NHF Røyken
Reisekomiteen.*



Firkantet behandling hos parkeringsetaten i Sandefjord

Tekst: Stein Wilmann, Foto: Privat

Fra et av våre medlemmer, Bernhard von Krogh i Sandefjord, fikk vi en henvendelse om en sak som det også har vært skrevet om i Sandefjord blad. Han skriver til oss:

«Dette er byen jeg bor i selv. I sommer parkerte jeg LOVLIG men i følge kommunen ULOVLIG, med min HC-BIL på Tivoliplassen i Sandefjord Kommune, jeg hadde Gyldig HC-BEVIS og parkerte ikke til hinder for andre. Jeg parkerte på en HC-PLASS som var ledig og på et parkeringsplassområdet.»

Saken dreier seg om at selv om han parkerte der han skulle og at han hadde lagt frem parkeringskortet, så lå det så langt ned i vinduet at det var vanskelig for parkeringsbetjeningen å se kontrollnummeret som står nederst på kortet.

Bernhard skriver videre til oss: «Jeg synes det er rart at en parkeringsbetjent fra Sandefjord kommune ikke sjekket bilen litt ekstra. Da hadde det vært enkelt å konkludere med at dette faktisk er en bil som brukes av en person med rullestol. Burde da ikke EØS endre layout på HC- kortet? Sånn at kontroll nr står øverst på disse kortene, siden dette er det viktigste på hele HC kortet? Hvor firkantet går det an for parkeringsvakter å være på slike regler når vi som handikappede sliter

med andre ting også, tenker jeg som handikappet og rullestolbruker selv. Dette ser jeg på som diskriminerende for Handikappede.»

Etter at Bernhard klaget på vedtaket til kommunen ble gebyret redusert fra 990,- til 660,-.

Vi sendte saken til Interessepolitisk rådgiver i NHF sentralt, Kristian Lian. Og han skriver at: «Vi er kjent med flere slike saker, og alle har samme utfall. Jeg er faktisk litt overrasket at de reduserte bota. Reglene er at kortet skal vises. Jeg er enig i at det er flisespikkeri, og at betjeningen enkelt kan finne ut om vedkommende kort er gyldig med en telefon til sentralen sin. Det er nok ingenting vi kan bidra med her, annet enn å støtte opp at det må være mulig å utvise skjønn, og at vedkommende kunne fått en advarsel eller veiledning på at dette må rettes til neste gang han parkerer.»

Bernhard sier at han har lært mye av denne prosessen etter å ha vært i kontakt med både ordfører, parkeringsetat og to aviser (Sandefjord Blad og «Min side» i Dagbladet). Og han har en oppfordring helt til slutt: «Husk alle som har HC kort, legg det så kontrollnummeret synes!»

En hilsen fra NHF Vestfold

Vi tenkte vi skulle skrive en liten oppsummering over hva vi har gjort fra sommeren og hva som kommer nå frem til nyttår.



Kaupang Vikingby

11 august besøkte vi Kaupang Vikingby. Egentlig skulle vi vært der før sommeren som sommeravslutning, men i begynnelsen av sommeren så var det så tørt og varmt at man ikke kunne tenne bål og lage vikingsuppe ute, så vi utsatte det litt. Og dermed kom regnværet som gjorde at vi ikke kunne være ute og igjen måtte finne ny dato. Vi kan vel omtrent si at vi rakk det i grevens tid, for kort tid etter vi hadde vært der kom uværet Hans dundrende innover landet. På Kaupang spiste vi vikingsuppe før vi fikk en fin omvisning inne i museet. Og det er et museum som vi faktisk kommer inn i, det er lite, men det går helt fint å komme seg rundt inne med rullestol, både elektrisk og manuell. Det kan være at de som har manuell rullestol trenger en liten dytt for å komme opp rampa til 2 etg og utstillingen, men det er aldri noe problem. Damene der ute er helt fantastiske og forteller livlig om utstillingen og utgravinger som har vært der. Vi inviterte med oss medlemmene i LARS Oslofjord Vest og LFS Vestfold. Det er kjempeloselig å gjøre ting på tvers og møte andre, for når alt kommer til alt så er vi jo tross alt innenfor en stor «familie» nemlig NHF familien.

Kveldsmat og Quiz

26 oktober hadde vi kveldsmat og quiz på Torp Hotel. Vi startet kvelden med quiz som Jan, mannen til ei av styremedlemmene våre hadde laget. Hun fikk ikke være med på quizen men var «tause Birgitte», og hadde som oppgave å levere ut spørsmålsarkene til oss og hente inn svarene. Vi hadde spørsmål som var om NHF, kultur, sport og rebus. Det ble mye latter, et svar lå midt foran oss alle men det fikk vi ikke med oss, men nå er nok det svaret prenta inn i hjernene våre. Svaret sto nemlig på genseren til Jan. Det ble premie på de som fikk flest rette og ekstra poeng til laget med det mest kreative navnet.

Mestringstur

5-7 november var det tid for vår årlige mestringstur til Kiel med Leif N Larsen som reiseleder, medansvarlig fra styret var Håkon. Turen startet med foredrag fra egroterapeut om småhjelpemidler og viktigheten av hverdags rehabilitering.

Styret

Mellom alt som er gjort har styret hatt sine styremøter, vi har også for styret hatt et organisasjonskurs. Organisasjonskurs er viktig, det er viktig for styremedlemmer å få grundig opplæring i oppbygningen av organisasjonen, hvor vi finner lovverk, hva vi kan gjøre osv. Det kan være tungt å komme i gang, men når det blir fremlagt på en så artig å morsom måte som Stein Wilmann gjør, så blir det ikke så vanskelig.

Videre fremover

Men hva skal vi gjøre i tiden fremover? Jo den 3. desember så feirer vi FN's internasjonale dag for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Det gjør vi sammen med våre gode venner i LARS Oslofjord Vest og NHF Grenland. Der skal vi ha foredrag fra samme ergoterapeut som vi hadde før Kiel turen om småhjelpemidler og hverdagsrehabilitering, så skal vi ha quiz og vi avslutter med middag.

8. Desember skal vi ha julebord for vårt lokallag, det blir på Torp Hotel, som ligger godt plassert midt i fylket som vi dekker.

Vi håper at vi ser flest mulig av dere på våre aktiviteter, vi ønsker dere alle en riktig god jul og et godt nyttår.

*Hilsen
Styret i NHF Vestfold*



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

Tekst: Line Vegum og Torunn Jakobsen Foto: Line Vegum

36 års jubileum for LFPS Vestfold

Vestfold poliolog feiret 36 års jubileum 19. oktober på Stange Gjestegård i Ramnes, ca. 15 km nordvest for Tønsberg. Litt uvanlig å feire 36 års jubileum, men sannheten er at vi glemte 35 års jubileet og ville ikke vente til vi runder 40 år. Alle muligheter til å feire selv, er å anbefale.

Stange Gjestegård ligger idyllisk til på landet og er tilrettelagt for rullestolbrukere.

Denne kvelden var vi 26 fest stemte deltakere. Vår leder, Torunn, ønsket velkommen. Hun sa blant annet at hun hadde bladd i gamle papirer for å friske opp historikken til poliologet. Poliologet har hatt stor aktivitet med mange forskjellige tilbud, både faglige konferanser og hyggemøter. Vi har drevet likemannsarbeid på mange nivåer. Vi har fortsatt tilbud om trening i varmtvannsbasseng. Nå har vi trappet litt ned, men vi holder en aktivitet som er tilpasset medlemsmassen. Vi har virkelig mye å være stolt av.

Før maten ble servert, fikk vi en velkomst drink. Da fikk vi også høre historien til Stange Gjestegård. Stedets attraksjon er en labyrint til minne om slagene på Re i 1163 og 1177. Det er opparbeidet tursti til bekkene og til Ramneselva, som har fisketrapp og Mølledam med damkroner fra 1500.

Vårt æresmedlem, Steinar Øyhaugen, ønsket også å si noen ord. Han gav et tilbakeblikk og startet med det første informasjonsmøte som ble holdt 28. mai i 1986 på Park Hotel. Det var første gang mange av oss fikk høre om senskader etter polio. Polio senskader/polio sequele ble godkjent som diagnose i januar 1993.

Steinar minnet også om den store innsatsen medlemmer i Vestfold poliolog gjorde etter etableringen av Landsforeningen for polioskadde i 1991. Steinar var blitt valgt til landsforeningens

første nestleder og var pådriver til å lage heftet «Senskader etter polio» som skulle gi informasjon til polioskadde, veiledning til leger, fysioterapeuter, helsepersonell, trygdeetater m.m. Med heftet fulgte også en innbetalingsblankett hvor de som ønsket det, kunne gi et bidrag. Det var starten på «Vårt eget fond» i landsforeningen.

Steinar ble i 1993 valgt til leder for landsforeningen. Han var initiativtaker til «Poliundersøkelsen 1994» som ble sendt til alle registrerte medlemmer. Steinars garasje var pakkesentral. Vestfold poliologs medlemmer var dugnadsgjengen som sørget for utsending av «Poliundersøkelsen 1994», senskadehefte og flere nummer av bladet «polio». Denne dugnadsjobben mente han vi også må være stolte av.

Maten som ble servert var delikat og smakfull. Mens desserten ble servert, ble det vist en bildekavalkade i powerpoint om poliologets mange aktiviteter. Den er satt sammen av Line Vegum. Da var det bare å mimre over tiden som har gått og alt vi har fått være med på.

Kvelden ble avsluttet med det som er høydepunktet for mange, utlodningen.

En flott gjeng kunne si takk for seg, og vi sier takk til dere alle som kom.

En strålende kveld ble det.

LFPS.NO





Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

Stein informerer fra Sentralstyret

Velkommen til denne nye spalten som forhåpentligvis skal være en fast spalte her i Grenseløst så lenge jeg sitter i Sentralstyret. Jeg har en teori om at det er flere av medlemmene i regionen vår som leser Grenseløst enn det er som leser protokollene fra Sentralstyremøtene. Og det kan jeg faktisk forstå. Derfor har jeg lyst til å bruke denne spalten til å informere litt om noe av det som rører seg i Sentralstyret.

Prioriterte saker mot valget i 2025

Allerede før årets kommune- og fylkestingsvalg var gjennomført begynte vi sentralt å tenke på Stortingsvalget i 2025. Vi må bruke tiden gjennom de to årene som kommer til å bearbeide politikere, til å bearbeide partiene slik at de skriver de riktige tingene i programmene sine, og til å fremme de riktige forslagene for Stortinget. Listen over saker vi kunne tenkt oss å jobbe med er lang, og vi hadde et mål om å definere fem innsatspunkter som VI i hele NHF-familien skal satse ekstra hardt på i de kommende årene. Det var slett ikke lett, og listen endte til slutt opp med åtte punkter:

- Rett til god helse: habilitering og rehabilitering
- Frihet til å bevege seg: Samferdsel
- Rett til trygg økonomi: Økonomiske levekår
- Rett til å gå på skole: Skolebygg
- Arbeid.
- Rett til å delta: BPA og funksjonsassistanse. Assistanse i alle deler av livet.
- Rett til en trygg bolig
- Universell utforming

Vi håper at hele organisasjonen kan bidra litt ekstra til hvertfall noen av disse punktene i tiden frem til Stortingsvalget i 2025.

Helsepolitisk Nettverk

Landsmøtet vedtok å be Sentralstyret om å etablere et Helsepolitisk nettverk, og da må vi selvsagt gjøre det. Vi har derfor iverksatt en prosess med mål om å opprette dette helsepolitiske nettverket i NHF. Hovedhensikten med nettverket er å styrke kompetansen på større helsepolitiske spørsmål i NHF, samle og styrke landsforeningenes interesser på det helsepolitiske området, være intern høringsinstans for helsepolitiske spørsmål, samt bidra med kunnskap, ideer og initiativ til det politiske arbeidet i NHF. Prosessen er helt i startgropa og det jobbes med å finne frem til mulig organisering og konkret oppdrag/mandat for utvalget.

Ønsker du nytt bad?

Vi leverer totalrenovering og bruker dyktige lokale bedrifter. Vi har alle godkjenninger og over 40 års erfaring i bransjen!

BVN BYGGEBRANSJENS
VÅTROMSNORM

GODKJENT
VÅTROMSBEDRIFT



GUSTAVSEN VVS
BUTIKK OG RØRLEGGERE

Storgata 136 A - 3262 Larvik - Tlf: 33 18 20 38 - post@gustavsenvvs.no

ST. HALVARD
KVARTALET



Innflyttingsklare leiligheter

sthalvard.no

usbl

**Røyken & Hurum
Trafikkskole AS**

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

VI HAR ALT AV SLANGER, KUPLINGER,
DRIFT OG VEDLIKEHOLDSPRODUKTER



www.tess.no

TESS
TEKNISK FAGHANDEL

asplan viak

Sundrejordet 4,
3570 Ål

Tlf. 417 99 417

www.asplanviak.no

Stua-Fjeld Blomster

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

Besøk oss på Facebook!

Tungbilskolen
- EN DEL AV TK TRAFIKKSKOLE

post@tungbilskolen.no
www.tungbilskolen.no



Hansens Røkeri AS, Frydenhaugveien 2, 3041 Drammen Tlf 32260650 E-post post@rokeriet.no WEB www.rokeriet.no

Laagendalsposten

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

PowerTech

Member of MIDROC

TRYGG VEI


– veien til sikker trafikk

Verdens viktigste avis
er den som skriver om det som skjer
der DU bor.

Ring 32 17 95 00 eller send e-post
til abonnement@amedia.no

Ringerikes Blad

Entreprenør og rådgivning



- Tømrerarbeid
- Bilåseisoleri
- Betongarbeid
- 3D-visualisering
- Byggeskand
- Teknisk tegning
- Konstruksjon
- Kranarbeid

FLAGET *VARIK KVALITET*

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

Kongsberg Bandasje
HELSEARTIKLER

Engros AS
Avdeling Kongsberg
Bandasje

Kirkegata 9, 3616 Kongsberg
Tlf: 32 73 63 75
kundeservice2@kongsberg-bandasje.no




JOTRON
Performance for Life

NORDISK FJELLSIKRING

Gjerdan Fjellsikring og Vistner Fjell slår seg sammen, og skifter navn!

Norges ledende firma innen fjell- og bergsikring!

8 post: post@nordisk-fjellsikring.no
Tlf: 400 03 73 02
Web: www.nordisk-fjellsikring.no




ACLIMA®



DNB
Fra A til Å

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



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



2. DU FÅR HVER
Libero, Pampers, Lillego' bløsepåse GRATIS
KIWI mini pris

KIWI mini pris
Kjøp kjapt, trygt og billig

KIWI PRISLOFTE
"VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!"

DRAMMEN

OBAS
ENTREPRENØR

www.obas.no



www.kirkegeiendom.no



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

Barock Frisør

Hauges gate 19, 3019 Drammen

Bodil 954 31 757
Siv 926 64 217



LOTHE & MOTZFELDT
MALERMESTERE • INTERIORSENTER
FARGERIKE

DRAMMEN FJERNVARME
www.df.no



antanas@antonasbygg.no
Gundesøhagen 78, 3039 Drammen
Tlf: +47 454 79 006



Tlf: 32 82 65 00
www.kmbas.no

HURUM

Helle og Jonsson AS

Navarhaugen 3, 3475 Sætre
Telefon: 917 29 735

HURUM

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

BYGG- OG TØMRERMESTER
HANS PETTER KRANE

Berglibakken 14, 3484 Holmsbu
Tlf. 97 09 84 82
25-årsjubileum

Elektroforum
Autorisert elektrooppsett

Åsveien 9 – 3475 Sætre
Mobil: 916 51 094

KIWI mini pris

Kiwi Røykentoget
Tlf: 31 28 35 07

KONGSBERG



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

KCT
KONGSBERG
CONTAINERTRANSPORT AS
Tlf. 464 70 000

KRØDSHERAD

ØkonomiBistand
Regnskap

LIER

REMA 1000
LIERSTRANDA

Lierstranda 93
Åpningstider: 7-23 (7-23)

LIER



ACCEPT ✓
SERVICEPARTNER

**BOKHYLLE-
SPESIALISTEN**

MODUM



Øvre Bergsvei 47, 3370 Vikersund
979 60 613 / 901 44 594
post@ebaservice.no

Vi bygger på tillit!



FRODE LIEN
TRANSPORT AS
Sponeveien 23
3370 Vikersund



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

NEDRE EIKER

price

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



Tlf. 910 02 292
www.eikerhusbygg.no

NORE OG UVDAL

ditt apotek Rødberg

Sentrum 50, 3630 Rødberg
Tlf. 31 00 46 10

RINGERIKE



AKA
aka.no

Bratvold
Boligventilasjon AS
90 19 75 54



NYBO
KJØKKEN • BAD • GARDEROBE



bilja

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

SVERRE
Haugli

Bilforretning AS



Storgata 26
3510 Hønefoss
www.sverre-haugli.no



RINGERIKE

EXTRA
Extra Klekken

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



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

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

RINGERIKE

XPND [ⓧ]



Kartverksveien 7
3511 HØNEFOSS
Telefon: 32 12 11 00
E-post: firmapost@borger.no

RØYKEN

ANLEGGSGARTNER
Marius Gatevold AS 
Tlf. 957 25 265
E-post: magatevo@online.no
Jakslandåsen 279, 3440 Røyken

SIGDAL

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

ØVRE EIKER

Hellik Teigen AS 
Hellik Teigen Group

Tlf. 32 25 27 00
www.hellik-teigen.no

RVS AS

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



BVT BYGG AS

Bjørn Viggo tlf: 46 83 69 05

Torbjørn tlf: 91 11 64 26

VI HAR KUNDEN I FOKUS!

Vi leverer kvalitet til
konkurransedyktige priser

Nybygg
Tilbygg
Restaurering
Betong

Kontakt oss for en uforpliktende prat!

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




Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE

 farte.no

LARVIK



**IKM
Inspection AS**



Skifte dekk.no
Gummerservice A/S Larvik



Arild Andersen Elektro AS
Tlf. 33 13 55 90 Mob. 915 53 232



Holmfossveien 12, 3282 Kvelde | Tlf. 33 15 65 00
www.asbjorn-ness.no

Maskinentreprenør



BYGGMESTERFIRMA

MARTINSEN & ØSTBY AS

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

Specsavers

Specsavers Larvik

Torget 7, 3256 Larvik, Telefon: 33 18 20 52
www.specsavers.no

NØTTERØY

Til deg som skal bygge!

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

E-post:

joachim@andersenbakke.no



REMA 1000

TEIE

Åpent 6-24 (24)
Tlf. 33 32 02 25

SANDE



-Graving -Snebrøyting
-Masse transport
Tlf. 906 89 244
www.hermansenmaskin.no

SANDEFJORD

Vidaraasen Landsby
ET CAMPHILL-FELLESKAP, 3158 ANDERBY



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



Fatland

Tlf. 32 48 52 00
www.fatland.no



**Fjorden
Elektro**

www.fjordenelektro.no



Istrail

Nordre Kullerød 17, 3241 Sandefjord
Tlf. 35 94 87 50 • www.istrail.com



**ANDERSEN
ØKONOMISENTER AS**

Einerveien 10, 3229 Sandefjord

Tlf. 33 42 31 50 • www.aos-vf.no



GARASJETID



JOTUN

SVELVIK

**KIWI mini
pris**

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

TØNSBERG



Vestfold Antirust

Raveien 320, 3184 BORRE
Tlf: 33 33 25 99 | vestfoldantirust.no

EiendomsMegler



SØRØST-NORGE



autorisert elektroinstallatør

EVER
cudpio 3157 BARKÅKER



1-2-Tre
BYGGELEMENTER

Bispeveien 1526, 3178 Våle
Tlf. 33 06 17 70 • www.1-2-tre.no

TJØME



tildaworld.com



KONGSBERG

www.kongsberg.com



**TINN ENERGI
& FIBER**

Gode strømværdier i Tinn, Hjørtal, Midt-Telemark, Seljord og Vinje kommune
Storgata 4, 3660 Rjukan, 35 08 09 09 | www.tinnenergi.no - kundeservice@tinnenergi.no

RØRLEGGER

**THOMAS
WESTGÅRD AS**

* VANN
* VARME
* SANITÆR

☎ 930 05 181 - 35 53 46 02

B A M B L E



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 • Murer tjenester
Tømrere og tømrertjenester
Tlf. 35 96 27 70

K R A G E R Ø

KIWI mini
pris

KALSTAD • Tlf. 35 98 91 80

K R A G E R Ø

Ørvik Plantemarked AS

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



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

N O T O D D E N

Bohus
NOTODDEN

Tlf. 35 02 94 40

TBU



hilsen McDonald's
Vestfold og
Telemark



IE INTER EIENDOM

Inter Eiendom AS utvikler bolig-
og næringsprosjekter i Vestfold og
Grenland. Vi har nå mange spennende
prosjekter under utvikling.
Ta kontakt.



www.intereiendom.no

DNB



Norges Handikapforbund
Oslofjord Vest

Wilmanns pusleside *Løsning på side 30*

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.

Finn 7 feil:

I Grenseløst nr 1-2012 poserte daværende regionleder Rune Kløvtveit på Drammen stasjon i forbindelse med en sak om tilgjengelighet der. Bildet ble tatt av tidligere tilgjengelighetskonsulent ved NHF sentralt Tore Amblye Bjørback. Jeg har klådd litt på bildet og har laget 7 feil i bildet til høyre som ikke er i det til venstre. Klarer du å finne dem?



Oppfinnelsen:

Du skal frem til en ganske gammel oppfinnelse som fortsatt er i bruk i de fleste deler av verden. Denne oppfinnelsen gjør at folk kan se gjennom vegger.

Passasjeren:

Du er ute og kjører en tur med bilen din. Utenfor er det både regn og vind og skikkelig utrivelig. På et busstopp står det tre personer og venter på bussen. En gammel dame som ser ut som om hun er i ferd med å dø. En gammel venn som en gang reddet livet ditt. Den personen du har vært forelsket i lenge, men ikke funnet en god mulighet til å innlede en samtale med. Du har bare plass til én passasjer i bilen. Hvem lar du få sitte på?

Neste tall i rekken:

Her har du en rekke med tall. 1-5-9-15-21-25-?

Hvilket tall kommer som neste tall i rekken? (Der spørsmålsteget står.)

Trenger du **noen** å snakke med?

En samtale med forståelse og tid!

Likepersonsarbeidet i vår region er og blir en stor satsning. Likepersoner er der for deg når du kjenner du trenger noen å snakke med og som forstår deg, uten at du trenger og unnskyldte deg. Alle samtaler er like viktige.

Gjennom vår likepersonstjeneste vil vi gi deg trygghet og støtte når du står i en livskrise eller du befinner deg i en utfordrende livssituasjon. Det kan være at du eller noen du står nær har vært gjennom alvorlig sykdom, utsatt for ulykke å må starte et annerledes liv enn det du så for deg. Eller at du har levd med funksjonsnedsettelse hele livet, men føler kroppen og energien har blitt forandret etter hvert som årene går. Det kan også være pårørende som trenger en å dele sine tanker med til noen som forstår.

I Norges Handikapforbund Oslofjord Vest har vi et nettverk av erfarne medlemmer som selv har opplevd å få livet snudd på hodet etter en alvorlig sykdom, en ulykke, fått barn med en funksjonsnedsettelse, har medfødte 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 har fått opplæring og har taushetsplikt.

En likeperson

Når livssituasjonen endres på ulike måter og kan bli mer krevende, 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. Tersklene for å ta kontakt med en likeperson skal være lav. Alle nye livssituasjoner kan være krevende å stå i alene. Ikke nøl med å kontakte oss. Vi ønsker å være der for deg. Våre landsforeninger har utdannet mange (hovedsakelig diagnoserettet) likepersoner. Ta kontakt med disse så kan de gi deg råd og bistand (en oversikt finnes et annet sted i Grenseløst). I tillegg har regionen erfaringshjelpere, som kan vise vei om du trenger erfaringsbasert rettighetshjelp.

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 med alt, hvilke tjenester kan familien da få hjelp til? Hvilke hjelpemidler kan være til hjelp og nytte og hvordan skal vi skaffe disse? Det kan være små eller store spørsmål som man ikke har hatt anledning til å forberede seg på.

Ta gjerne kontakt med våre *erfaringshjelpere!*

Regionens likepersonskontakter er:

Gro B. Rohde

Tlf.: 483 94 416

Epost: regionleder@hfoslofjordvest.no

Birgitte Holmsen Kristiansen

Epost: birgitteh05@gmail.com

Bil, hjelpemidler og øvrige spørsmål:

Atle Haglund

Tlf.: 930 54 244

Epost: atle@atlesiden.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

Øvrige henvendelser kan rettes til:

NHF Oslofjord Vest

Tlf.: 909 53 665

Epost: kontoret@nhfoslofjordvest.no

Oversikt regionstyret, lokallag og landsforeninger

Regionstyret 2023-2025

Leder:

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

Nestleder:

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

Styremedlemmer:

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

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

Abdirahim Mohamed Botan
Tlf.: 97 19 02 84
abdirahimbotan@gmail.com

Varamedlem:

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

Cathrine Bergan
Tlf.: 45 42 78 83
bergan.cathrine@gmail.com

Regionkontoret

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

NHFU Oslofjord Vest

Kontaktperson:
Julie Bløchlinger
juliesmart87@gmail.com

NHF Ung Voksen

Kontaktperson:
Birgitte Holmsen Kristiansen
Birgitteh05@gmail.com

Lokallag

NHF Drammen og omegn
Kontakt regionskontoret

NHF Gol

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

NHF Grenland

Heidi Skare Kristiansen
Tlf.: 99 38 41 94
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

Fung leder: Ruth Vetne
ruth@vetne.com

NHF Nore og Uvdal

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

NHF Ringerike

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

NHF Røyken

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

NHF 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 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)

Rune Johansen
Tlf.: 94 32 43 90
naspa@nhf.no



Norges
Handikapforbund
Oslofjord Vest

Lokallagskalender 2023

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

Slik ser kalenderen ut i øyeblikket:

November 2023

- 30 Julemøte LFPS Vestfold
kl 17.00 på Torp Hotel
- 30 Sentralstyremøte

Desember 2023

- 01 Julemøte NHF Nome
- 03 Markering av FNs
internasjonale dag for
mennesker med nedsatt
funksjonsevne

Januar 2024

- 08 Kontormøte
- 16 Digitalt møte med regionens
likepersoner
- 17 Regionstyremøte
- 22 Dialogmøte med lokallagene
- 25 Sentralstyremøte
- 25 Digitalt møte med regionens
likepersoner
- 31 Dialogmøte med lokallagene

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

SLAGKAFE: 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 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 (Dagsrud) torsdager fra kl. 15.00 – 16.00

PORSGRUNN

 **OSEBAKKEN
MOTOR-SERVICE**

Kollskjeggveien 1, 3917 Porsgrunn
Tlf. 35 55 88 66

 **Heidelberg
Materials**

 **Nr1 Trafikkskole**
PORSGRUNN

Jernbanegata 7, 3916 Porsgrunn
nr1trafikkskole.no

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


 **FARGERIKE**
Christoffersens

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

SKIEN

 **BYPOST**

 **BUTIKKPARTNER**

 **A.L. HØYER**
RÅDGIVENDE INGENIØRER BYGGTEKNIKK

Løsning pusleside fra side 26

Løsning på «Finn 7 feil»:



Løsning på «Oppfinnelsen»:

Vinduer

Løsning på «Passasjeren»:

Du tilbyr selvsagt den gamle damen å sitte på. Deretter går du ut av bilen og gir bilnøkkelen til vennen din og sier han må kjøre damen til sykehuset, og at han deretter kan ta med bilen hjem til seg selv. Dermed blir du stående med den du er forelsket i og vente på bussen...

Løsning på «Neste tall i rekken»:

Tallene representerer vokalenes plassering i alfabetet. Neste tall blir dermed 27.

Likepersonsarbeidet i regionen:

Som det sto i lederen så er det Birgitte H Kristiansen og Gro Rohde som er ansvarlige for likepersonene i vår region. Vi har nå fått på plass foredragsholder og datoer. Vincent Hagrup skal holde foredrag. Vi har satt opp 2 datoer, tirsdag 16 januar 2023 kl 18.00 og torsdag 25 januar kl 12.00 Det blir på Teams.

Det er viktig at dere melder dere på, da får Vincent også vite hvor mange og om dere er helt nye eller har erfaring.

Påmeldingsfrist senest 12.januar 2024

Påmelding sendes til kontoret@nhfoslofjordvest.no

Stolt av stjernegarasjen

Av Jan Arne Dammen



Vi kan se tilbake på fire kjempefine dager sammen på Oset Fjellhotell. Jeg vil takke alle som var med og gjorde turen til det den ble. De fleste av oss har helseutfordringer på en eller annen måte. Når jeg så at «Stjernegarasjen» i bussen var fylt opp av rullatorer gjorde det meg glad, takknemlig og litt stolt. Glad for at så mange blir med. Sammen gjør vi nok noe riktig! Vi er bl.a. gode på stolleken.

En stor takk vil jeg sende til Kirsti, Michael og Gudrun på Oset Fjellhotell for godt samarbeid. Alle våre ønsker ble som vanlig innfridd på strålende vis. De tar godt vare på oss på ALLE måter. Maten var som vanlig i toppklasse. Nå var dette 14. gangen vi var her, og det forteller vel sitt.

En spesiell takk til vår faste reisepartner Svidals Minibusser og Turbilservice som skreddersyr turene. Det er alltid hyggelig, behagelig og trygt og være på tur med Per-Olav bak rattet. Flink til å fortelle hva vi passerer, en avstikker fra det oppsatte programmet blir det gjerne. For som han sier; vi er jo på tur og da skal vi kose oss.

Med slike positive medlemmer og samarbeidspartnere er det en glede for oss å arrangere turer.

På vegne av Inger-Lise, Olav og meg selv sier jeg igjen tusen takk og vi sees plutselig.

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
- Interessesmedlem

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

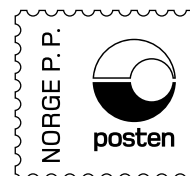


Foto Jan Arne Dammen

Høsttreffet med A.L.F. Buskerud 2023

Av Randi Burud Foto: Nils Petter Berg og Jan Arne Dammen

Det var september høstturen ble arrangert over fire dager. Også denne gang til Oset Fjellhotell på Golsfjellet. I år er det faktisk fjortende gangen vi sjekker inn her. Sjåføren Per-Olav Svidal tuter og Kirsti kommer ut og inn i bussen for å ønske oss velkommen. Som Per-Olav sier: «Det er som om å komme hjem».

På ettermiddagen hadde Jan Arne et innlegg og en powerpoint presentasjon om symptomer på hjerneslag. Vi kan nå regla «Prate-Smile-Løfte-Se-Ring 113». Jeg leste noen dikt og hotellet overrasket oss med noe godt i glasset, som en fin avslutning på denne delen av programmet.

Fredag reiste vi etter frokost opp gjennom Hallingdal hvor flommen også hadde satt sine spor. Over Hardangervidda som man vel aldri kan bli 'lei' av å se. Eidsfjord, hvor Norsk Natursenter var målet. Her er det samspillet i vår natur og aktivitet i relasjon til det.

Turen gikk videre til Fosslid Hotell der vi fikk servert nydelig ørret og eplekake med krem. Hotellet ble bygd i 1891 av nåværende eiers oldefar. Vøringsfossen med sin bro nede i juvet er blitt

populær. Den måtte prøves, men i slike høyder er det ikke alle som er like tøffe. Vi har vår «elite» som tar utfordringer på strak arm.

Lørdag kom kaffekjelen frem, Willy Gustavsen svikter ikke. Det gjør heller ikke Knut Aga med sin quiz. Det er fint å utfordre de «små grå» i toppen.

Atmosfæren og den fine stemningen på Oset er spesiell. Middagen med tre retter og sin flotte buffet smaker alltid fantastisk. Etter middag samles vi i salongen og alle er vi like. Vi har et enestående samhold der vi kan sette oss ned og prate med alle og enhver.

Med all den gode maten kan nok vekta være avslørende etter et opphold her.

Tilbake til Eknes Ungdomsskole, som var utgangspunktet, ble noen hentet av familie. Men vi er heldige som har Brith, hun har parkering for oss – helt gratis, ingen 2 timers der!

Vi har vel alle gode minner fra turen vår på Oset denne gang. Takk til alle som var med å gjorde denne turen så bra!