



En flott høstdag med natursti og bålkos på Sognsvann *Se side 2*

Les også: Julebord 2022, kommunevalg 11. september 2023 og intervju med Ann-Marit Sæbønes. Hva som skjer våren 2023 finner du på siste side.

Godt nytt år!



Det har vært en aktiv høst for NFU Oslo i 2022. Det kan dere lese mer om i dette bladet og se på hyggelige bilder fra noen av aktivitetene; kanskje ser du bilder av deg selv også – om du deltok? Vi ønsker at enda flere blir med på aktiviteter vi tilbyr denne våren. Det skulle være noe for enhver smak! Vårens tilbud finner du på bakerste side; den er lur å ta vare på!

Vi er et aktivt styret som har jobbet godt sammen og fordelt arbeidsoppgaver så godt det har latt seg gjøre. 19. april er det tid for valg igjen – og noe utskifting blir det i styret. Det er kommunevalg i år og da skal det velges representanter til de lokale

rådene for funksjonshemmede. Les mer om det i bladet. Bli også gjerne med på å verve nye medlemmer til NFU. Sammen blir vi sterke – og er vi mange blir vi enda sterkere! Vi har økt medlemstallet det siste året – og vi øker gjerne mer.

Årets første fokus for oss er skoletilbudet i Oslo. Det er stor pågang med søknader til spesialundervisning i spesialklasser og til spesialskoler i Oslo, og langt fra alle får plass der de ønsker. Det alle elever i utgangspunktet har rett på, er skoleplass på bostedsskolen sin. Dette prinsippet gjelder selvsagt også for elever med nedsatt funksjonsevne – men mange foresatte opplever dessverre at dette ikke er et aktuelt tilbud for sitt barn. Hvilke reelle valg har da faktisk foresatte, som søker det beste for sine barn? Utdanningsetaten i Oslo jobber nå med en stor gjennomgang av spesialundervisningen i Osloskolen, på oppdrag fra Byrådet. De skal legge frem sitt forslag for byrådet 1. mai, og vi deltar i disse dager i dialogmøter med Utdanningsetaten, i arbeidsgrupper med andre organisasjoner og svarer på

høringsuttalelse. Det er mye å ta tak i for Osloskolen, både når det gjelder spesialundervisning på nærskolen og for skoletilbudet i spesialgrupper og ved spesialskoler.

Nytt av året er vårt tilbud om åpne treff på Sagene samfunnshus; likepersonsarbeid. Les mer om dette inne i bladet. Håper vi sees der!

Vi deltar nå også i Velferdsetatens sentrale brukerråd. Arbeid og sysselsetting er områder som vi ønsker å gå mer inn i og vil forsøke å påvirke til gode og mangfoldige tilbud til ungdom og voksne med ulike ønsker og behov.

Når det gjelder TT-transport, har 2022 dessverre vært et dårlig år for mange. Les mer om det i et eget innlegg i bladet.

På vegne av styret

Lill Birkelund

Natursti på Sognsvann

Av: Hilde Slørdahl Conradi

15. oktober inviterte NFU Oslo og Den Norske Turistforening (DNT) Tilrettelagt til åpen dag med natursti og bålkos. Naturstien hadde 8 poster som alle var lett tilgjengelig også for rullestolbrukere, og oppgavene var varierte. Været var strålende og de som fant veien denne dagen kunne nyte en flott høstdag i naturen. Det ble grillet pølser og epler på bålet. Det var premier til alle og stemningen var veldig god, som du kan se av bildene på forsida av bladet.

NFU Oslo takker DNT Tilrettelagt for gjennomføringen av arrangementet, og stor takk til frivillige i DNT, også fotografene for fine bilder. I tillegg takker vi for viktig bidrag fra elever ved Lofsrud ungdomsskole sammen med læreren sin Sofia Ariafer. Flotte, ivrige elever som gjerne bisto der det trengtes.

Dette ble en flott dag og vi håper at vi også seinere kan nyte godt av et samarbeid med DNT Tilrettelagt. Vi skal i hvert fall holde kontakten!





Julebord 2022

Av: Berit Ovesen

Onsdag 14. desember var det endelig anledning til å arrangere julebord igjen for NFU Oslo sine medlemmer. Det var det mange som satte pris på. Vi var over 60 personer til bords. Det ble servert julebuffé med ribbe og pinnekjøtt med tilbehør og riskrem til dessert. Vi fikk også i år besøk av noen sølvgutter under

ledelse av Frikk Heide-Steen. Det satte oss alle i god julestemning. I tillegg ble det sunget julesanger hvor alle stemte i. Vi avsluttet kvelden med jule-dans for de som ønsket å svinge seg litt etter all julematen.

Sofia Ariafar og elevene hennes fra Lofsrud skole hadde holdt kakesalg til inntekt for NFU Oslo. De hadde fått inn

kr 930,- pluss enda litt på flaskepart. Dette er kjærkomne inntekter som skal brukes til aktiviteter for medlemmene våre, så tusen takk til dem.

Vi tror de fleste var godt fornøyd med kvelden. Styret var i hvert fall veldig glade for endelig igjen å kunne invitere til fest.

Kommunevalg 2023

Av: Mona Olsen

11. september 2023 er det kommune- og fylkestingsvalg. Da er det viktig at alle som kan bruker stemmeretten sin. Det er gjennom valg vi kan være med å bestemme litt. Hva de som styrer byen vår ønsker for vår gruppe er selvfølgelig viktig da det vil påvirke politikken i byen vår.

I høst har partilagene lokalt i Oslo jobbet med sine partiprogrammer for valgperioden 2023-2027. NFU Oslo sendte tidligere i høst brev til alle de største partiene for å minne om vår gruppe og hvilke utfordringer mennesker med utviklingshemming møter i hverdagen. Ut over våren skal vi lese partiprogrammene for å sjekke hvor vi står i det enkelte partiets prioritering. Det skal vi komme tilbake til i Oslo for alle 2/2023, før kommunevalget 11. september.



Illustrasjonfoto: Tore Field

Rådene for personer med nedsatt funksjonsevne

En annen ting som er viktig i forbindelse med kommunevalg er å fremme forslag til representanter til *Rådene for personer med nedsatt funksjonsevne*. Det er et sentralt råd som jobber mot byrådet på Rådhuset. Dette omtales gjerne som *Det sentrale rådet*. I denne perioden har dette rådet vært ledet av Ann-Marit Sæbønes. NFU Oslo har vært representert ved Gerd Liv Valla og Berit Ovesen (vara) i denne valgperioden. Så her har vi hatt flinke folk som har talt våre saker tydelig. Men tilsvarende råd

velges også i alle bydelene og her er vi ikke like godt representert, dessverre. Dette er viktige demokratiske utvalg for å påvirke i bydelen der du bor.

Rådene skal altså gi viktige innspill til lokalpolitikere og administrasjon om hvordan livet til mennesker med utviklingshemming er i akkurat din bydel. Da trenger vi engasjerte og tydelige stemmer til å fremme viktige saker for mennesker med utviklingshemming i alle bydelene.

NFU Oslo kan, sammen med vår paraplyorganisasjon SAFO Oslo, foreslå representanter til alle de lokale rådene. Så hvis du brenner for ditt nærmiljø og tjenestene til mennesker med utviklingshemming vil vi gjerne høre fra deg.

Vil du ha mer informasjon om arbeidet i rådene kan du sjekke <https://www.oslo.kommune.no/politikk/sentrale-rad/radet-for-personer-med-funksjonsnedsettelse/#toc-5>

Leder for Det sentrale rådet for funksjonshemmede – Ann-Marit Sæbønes



Ann-Marit Sæbønes og Olav Grimdalen jr fra NFU-styret på NFU-kontoret.

Av: Olav Grimdalen jr. og Lill Birkelund

Olav: Hvilke saker tar dere opp i Rådet?

Ann-Marit: Vi tar opp alt som berører personer med funksjonsnedsettelse, som skole, transport/TT, uttalelser om helse, arbeid – og at sommerjobber også skal gå til personer med funksjonsnedsettelse. Alle bydeler skal ha sitt lokale Råd. Det sentrale rådet har to møter i året med de lokale rådene. Der diskuterer vi hvordan rådene arbeider og hvilke saker det kan være

lurt å ta opp. Vi kan for eksempel spørre dem om de samarbeider med bydelene for å skaffe arbeid til funksjonshemmede.

Olav: Hva gjør Rådene i bydelene?

Ann-Marit: De skal ta seg av alt som foregår i bydelene. Foruten arbeid, er det f.eks. barnehager, TT-transport, universell utforming, turveier i bydelen. At alle skal ha det bra der de bor.

Olav: Jeg savner fritidsaktiviteter i bydelene, for eksempel fritidsklubber

som er lagt ned. Det er også snakk om at klubben på Bjølsen skal legges ned. Der er det en klubb for unge med funksjonsnedsettelse. Det er veldig dumt.

Ann-Marit: Ja, da kan det absolutt være en sak for Rådet i Sagene bydel å jobbe med. Bydelsrådene bør ha personer med forskjellige funksjonshemminger, også hørselshemmede, som til sammen tenker på alle grader av funksjonsnedsettelse og deres ønsker og behov. De bør også være opptatt av at lekeapparater i bydelen er tilgjengelig for alle barn, også bevegelseshemmede og blinde.

Olav: Er møtene i Rådene på dagtid? Det kan være vanskelig for oss som er i arbeid.

Ann-Marit: Møtene pleier å holdes på ettermiddagen, etter arbeidstid.

Lill: Har dere i Det sentrale rådet møter med Rådene i bydel?

Ann-Marit: Ja, vi kaller inn bydelsrådene to ganger i året til felles møter. Ikke alle bydeler har Råd som fungerer, så derfor: Gi innspill nå på våren til nye kandidater! Nye råd utnevnes til høsten. Det er fastsatt i kommuneloven at bydelen skal ha Råd – så det må alle bydeler ha. Det er samtidig også valg til Det sentrale rådet.

Olav: Det var fint å høre om hva Rådene gjør for personer med funksjonsnedsettelse gjør. Takk til deg, Ann-Marit!

(Kommentar: Arbeidsmiljøloven §12-13 sier for øvrig at man har rett til fri ved offentlige verv, «I det omfang som er nødvendig for å oppfylle lovbestemt møteplikt». Men, man har ikke krav på lønn).

Aktuelle saker fra Oslo kommune

Av: Mona Olsen

Helsebyråd Robert Steen har tatt initiativ til tre viktige områder som berører oss:

Folkehelsestrategi

Det er utarbeidet et forslag til folkehelsestrategi for alle byens innbyggere (<https://www.oslo.kommune.no/folkehelse/ny-folkehelsestrategi-for-oslo-2023-2030/>). Livskvalitet er i fokus, og det er veldig bra. I dokumentet gjøres en viktig erkjennelse av at innbyggere med nedsatt funksjonsevne er de som rapporterer om dårligst livskvalitet på alle områder. Mennesker med utviklingshemming lever veldig forskjellige liv, som alle andre innbyggere, men vi vet at veldig mange har dårligere livskvalitet enn andre. Det er viktig å jobbe for de tiltakene

som kan bedre livskvaliteten til de som trenger det.

Folkehelsestrategien er foreløpig på et overordnet nivå (sukk!), og vi er veldig spente på tiltaksfasen. NFU Oslo har gitt konkrete innspill til strategien i høringsrunden. Vi lover å følge med.

Handlingsplan for mennesker med nedsatt funksjonsevne

Oslo kommune hadde en handlingsplan for mennesker med funksjonsnedsettelser for perioden 2017-2020. NFU Oslo var i mai invitert til innspillskonferanse mot en ny handlingsplan. Den gamle planen hadde opplagt mangler på konkrete tiltak som støtte for vår gruppe. Vi er spente på om det vil komme nye konkrete tiltak her. Den nye planen skal komme i 2023, og vi følger med.

Oslo-standard for pårørendesamarbeid

Standarden er vedtatt (2020) og er tilgjengelig på kommunens hjemmeside (<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/oslostandard-for-parorendesamarbeid>). Her er det mange fine ord, men den har ikke mange løsninger for de situasjonene hvor samarbeidet blir satt på prøve.

Det er nå etablert et tre-årig prosjekt som skal jobbe med implementering av standarden. Helseetaten har inngått et samarbeid med Pårørende-senteret i Oslo (PIO) og etablerer en referansegruppe bestående av bruker- og pårørendeorganisasjoner. NFU Oslo er invitert til å delta og styret følger opp dette arbeidet gjennom deltakelse i referansegruppa.

Årsmøte 2023

Av: Lill Birkelund

Et år går fort. Det er snart tid for nytt årsmøte. Forslag til årsmøtet må komme til styret innen tre uker før selve møtet til oslofylkeslag@nfunorge.org eller ring 22 39 60 50. Alle medlemmer kan komme med forslag. Fullstendig kunngjøring og årsmøtepapirer vil bli sendt ut ca. to uker før møtet, men noter deg datoen allerede nå.

Vi har også i år et faglig bidrag.

Björg Røstbø har lang erfaring med å organisere tjenestetilbudet for datteren sin. Hun kommer for å dele sine erfaringer med oss. Hun har en inspirerende fortelling å formidle med mange gode tanker.

Har du lyst til å bidra i arbeidet til NFU Oslo vil vi veldig gjerne høre fra deg.

Tid: Onsdag 19. april 2023 kl. 18.00-20.00
Sted: Sagene samfunnshus, Kaysalen, Kristiansandsgata 2, 0463 Oslo



TT-transport og Ruter

Av: Lill Birkelund

Mange har dessverre opplevd store problemer med TT-transporten siste halvår. Det gjelder i varierende grad både fast kjøring til grunnskole, videregående skole og dagsenter, men også til fritidsreiser; både fast og vilkårlige.

Ruter har tatt over mye av det administrative; og mye har gått galt ... De legger seg flate, beklager, og jobber med forbedringer i systemet de bygger opp. For det er bestemt at Ruter på sikt skal administrere all spesialtransport i Oslo.

Vi deltar jevnlig i møter med Ruter, og videreformidler hendelser og utfordringer vi får innspill på fra dere. For å fortsette å følge opp – og kunne bidra til å få et system som skal fungere for alle – oppfordrer vi dere til fortsatt å melde inn til oss! Bruk vår e-postadresse: oslofylkeslag@nfunorge.org. Hvis du ikke har mail, kan du ringe til kontoret vårt på tlf. 22 39 60 50.



Erfaringsdeling og likepersonsarbeid

Av: Lill Birkelund

Erfaringsdeling er viktig for alle, men særlig for mennesker med utviklingshemming og deres nærpersioner. Vi har alle erfart at ikke alle situasjoner er egnet til å snakke om akkurat de utfordringene vi har.

Det å legge til rette for likepersonsarbeid er en viktig del av oppdraget til NFU og andre frivillige organisasjoner. Dette har ligget litt nede i en periode, bl.a. på grunn av nedstengning. Styret ønsker nå å få i gang dette igjen og håper vi kan skape et nettverk og en møteplass for de som har behov for å snakke med andre i samme situasjon, gammel eller ung. Alle livsfaser har sine utfordringer. Her skal det være mulig å snakke om det som opptar deg. Vi trenger både de som har behov for å diskutere sine utfordringer, men også de som har mye erfaring og vil dele dette med andre.

Vi starter nå med «Kaffe og erfaringsdeling» onsdag 18. januar og torsdag 2. mars på Sagene samfunnshus. Hvis det blir vellykket, er vi klare for å gjøre dette til en fast møteplass.



Hva skjer i regi av NFU Oslo våren 2023:

Kaffe og erfaringsdeling

Her skal vi diskutere det de som møter ønsker å ta opp, altså likepersonsdiallog.

Onsdag 18. januar kl. 18.00 og torsdag 2. mars kl. 18.00

Åpent møte om utviklingshemming og psykisk uhelse

Vi har invitert Arvid Nikolai Kildahl fra Nasjonal kompetansetjeneste for utviklingshemming og psykisk helse (NKUP). Han vil snakke om risikofaktorer, varseltegn og kontakt med bistandsapparatet.

Onsdag 1. februar kl. 18.00

Åpent møte om mat og matens påvirkning på helse vår

Vi har invitert Kristine Nordkvelle, ernæringsfysiolog, for å snakke om sammenhenger med matinntak og fysisk og psykisk helse. Vi skal også lage litt mat sammen. Så her er det gode ideer og inspirasjon for alle.

Tirsdag 14. mars kl. 18.00

Årsmøte 2023

Det er tid for årsmøte i NFU Oslo. Til faglig inspirasjon har vi invitert Bjørg Røstbø som har tolv års erfaring med å organisere BPA-tilbudet til datteren sin. Hun deler sin historie og sine erfaringer med oss.

Onsdag 19. april kl. 18.00

Alle disse arrangementene holdes på Sagene samfunnshus, Kaysalen, Kristiansandsgata 2, 0463 Oslo

I tillegg blir det **Hest er best** en gang i måneden og **Bad og vannlek på Røa bad** også i 2023. **Hest er best:** 8.1., 5.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6. og 25.6. **Bad og vannlek på Røa bad:** 4.2., 11.3. og 15.4.

Til alle arrangementer melder du deg på, eller finner informasjon om påmelding, via hjemmesiden vår NFU Oslo (www.nfunorge.org), e-post til oslofylkeslag@nfunorge.org eller telefon 22 39 60 50.

Nyttige tips



TV BRA

Har du sjekket ut TV BRA? TV BRA er en landsdekkende TV-kanal i sterk vekst, av, for og med utviklingshemmede i Norge. Sjekk ut tvbra.no og last ned TV BRA-appen.

Idrett og fritid

Det er en del idrettsforeninger i Oslo som har idrettsgrupper for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Sjekk ut om det er noe for deg: <https://www.nfunorge.org/Fylkes-og-lokallag/Oslo/Oslo-fylkeslag/Oslo-Fylkeslag/Fritidstilbud/>

Karde

NFU har i samarbeid med Karde utviklet e-læringsprogrammer både for mosjon, ernæring og egen mestring. Sjekk ut <https://www.karde.no/produkter/e-laering>