

# OSLO FOR ALLE

Nummer 2 2016

nfu

*Vi er i farta!*

*Les om våre aktiviteter i høst, og planene for 2017!*

# Medlemmer mot nye høyder

## Seks jenter på klatreveld

Av Idunn Bøyum

Når høsten kommer passer det godt å trekke innendørs. I oktober inviterte vi våre medlemmer til klatreveld på Klatreverket. Klatreverket er et klatresenter som ligger på Myrens verksted i Oslo. Mange tror kanskje at du må være supersterk i hele kroppen for å klare å klatre. Men klatring er en flott aktivitet som passer for mange av våre medlemmer. Du trener styrke, koordinasjon, balanse og ikke minst mot. I tillegg får du stor mestringsfølelse å komme deg litt opp i veggen.

Seks ivrige deltakere meldte seg på innen fristen. Dessverre kom flere påmeldinger etter fristen, men da var det for sent. Det hyggelige med det var at det var flere som viste at de hadde lyst å prøve klatring.

Av en underlig grunn var det bare jenter som meldte seg på, den yngste var fire år og den eldste 29. Noen var erfarne klatrere og andre fikk prøve det for første gang. De fleste hadde prøvd seg i veggen før. NFU Oslo hadde leid en instruktør som satte oss i gang med et kort sikkerhetskurs. Plutselig hadde den ene etter den andre klatret høyt opp i veggen. Alle hadde med seg ledsagere som ble satt i arbeid med sikring med en gang. Jammen tror jeg ledsagerne også fikk prøve å komme seg til topps.

På Klatreverket er det mange ulike høyder og vanskelighetsgrader. Så du kan få en vegg som passer til dine klatreferdigheter. Ikke alle har lyst å klatre for høyt, og de kunne prøve seg en og to meter over bakken. Noen valgte buldrommet (bortoverklatring). Noen ble tøffere etter hvert og krøp stadig høyere opp. Alle holdt ut de to timene vi holdt på. Instruktøren vår, Tonje, var flink til å motivere: Alle prøvde både to og tre ganger etter de selv mente de



Ellisiv og Karen er vei til topp!

var ferdige. Vi avsluttet med klatring i en enklere vegg med litt flere tak, og det var nok litt motiverende å avslutte kvelden på toppen av veggen.

Klatring er god trening og veldig sosialt. NFU Oslo er ingen idrettsklubb og vil ikke etablere en fast klatregruppe. En av deltakerne denne kvelden klatrer fast på

Vulkan. Tror du klatring er noe for deg så kan du kanskje be idrettslaget ditt, eller Klatreverket om å etablere en gruppe som kan trene klatring fast?

NFU Oslo ønsker å få til en ny klatreveld etter jul. Men vil du bli flink er det bare systematisk trening som gjelder.

# Borgerstyrt personlig assistanse (BPA)

## Temamøte i bydel Ullern, 27. oktober 2016

Av Wenche Øyen

I slutten av oktober inviterte Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne i bydel Ullern alle interesserte i Oslo til å delta på høstens temamøte om brukerstyrt personlig assistanse (BPA). Tidligere år har bare bydelens innbyggere blitt invitert, og oppmøte har vært variabelt. Dette temaet tenkte vi flere enn oss var interesserte i, så vi sendte ut invitasjoner gjennom det sentrale rådet i Oslo og på Facebook-sidene til NFU og Handikapforbundet. 30 interesserte

deltagere møtte opp, noe vi i rådet er fornøyde med.

Vi hadde to hovedinnlegg. De ble levert av Gladys Sanchez, interessepolitisk rådgiver i NHF (Norges Handikapforbund) og Terje Erlandsen fra Uloba. Begge to var gode innledere med masse kompetanse. Kompetanse var det også blant de frammøtte som delte sine erfaringer med oss.

Giske Edvardsen, spesialrådgiver i bydel Ullern, avsluttet temamøtet ved å gå gjennom søknadsprosessen for å få BPA i vår bydel.

Det var en ny erfaring å gå så bredt ut med invitasjoner. Det ga mersmak! Det ble en helt annen dynamikk på temamøtet denne gangen.

*Wenche Øyen er leder av NFU Oslo Ullern lokallag og leder av Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne i bydel Ullern.*

## Hos byråden for å bli hørt

### Høring om fritidsreiser i Oslo

Av Ane Børrud

En av de tingene vi gjør i styret i NFU Oslo, er å komme med innspill til kommunen, i såkalte høringer. I høst har Velferdsetaten i Oslo kommune bedt om innspill til transportkontrakter på fritidsreiser i TT-tjenesten i Oslo.

Heldigvis står vi ikke helt alene i NFU Oslo. Vi er med i paraplyorganisasjonen SAFO Oslo. SAFO Oslo består av oss, Norges Handikapforbund Oslo (NHF Oslo) og Foreningen Norges Døvblinde i Oslo.

Vår filosofi er at sammen er vi sterke. Når vi går sammen om et felles svar, blir vi bedre hørt. Så nå håper vi vil bli hørt.

I svaret som ble sendt av SAFO Oslo, NHF Oslo, NFU Oslo, Handikappede barns foreldreforening Oslo (HBF Oslo) og Norges Handikapforbunds Ungdom (NHFU Oslo), la vi blant annet vekt på:

- Kvalitet skal alltid vektas så høyt at pris og andre faktorer ikke sammen slår ut kvalitet.
- Det er brukernes behov som skal være utslagsgivende.



Når utviklingshemmede skal bruke drosjer til fritidsreiser er det passasjerens behov som er viktigst. Ikke drosjeselskapets eller kjørekontorets behov.

- Det bør være like lett å betale TT-egenandeler som det er å betale billett hos Ruter
- Kommunikasjonen mellom kjørekontor (Samres) og transportører må bli bedre
- Funksjonshemmede må gis anledning til å leve like frie liv som andre. Å måtte vente i tre timer på en taxi fordi man ikke bestilte dagen før, er uakseptabelt.
- Det må foreligge tydelige sanksjonsmuligheter ved eventuelle avvik og kontraktsbrudd.

# Hemmelighetene i Oslo-budsjettet

Av Idunn Bøyum

Poltikk er en viktig del av NFUs oppgaver, og vi i NFU Oslo ønsker å styrke oss på dette området. Etter valget i 2015 klarte NFU Oslo å få valgt flere medlemmer inn i bydelenes Råd for funksjonshemmede. De lokale rådene har en svært viktig funksjon, og det er gjennom rådsmedlemmene vi har mulighet for å påvirke beslutninger som tas i den enkelte bydelen.

Leder i NFU Oslo, Ane Børrud, har vært opptatt av at vi må holde god kontakt med våre representanter. Det kan være en ensom post å være eneste medlem i et slikt råd i en bydel, derfor har vi vært opptatt av å samle medlemmene både erfaringsdeling, men også skoling.

I oktober møttes fem av representanter/ vararepresentanter og sekretær i fylkesstyret. Vi hadde fått BU-leder Helge Stoltenberg fra Sagene bydel til å fortelle oss om hemmeligheten bak budsjettprosessene i Oslo kommune og den enkelte bydelen. Han loset oss gjennom «Grønt hefte», og viste hvordan gangen i en budsjettprosess er. Vi lærte at det meste var faste poster og det er faste kriterier for fordeling av midler. Likevel er det mulig å påvirke, så Helge røpet hvor i prosessen vi kan få mest og best innvirkning og hvem vi bør kontakte for å presentere innspill vi mener det må tas hensyn til. Dette var viktige tips nå når alle bydelene er i full gang med budsjettet.

De viktigste tipsene:

- Inviter deg selv til partienes gruppemøter (de viktigste i din bydel) og legg fram saker du og NFU er opptatt av. Dette kan være utbygging av boliger, barnehagetilbud, hva vi mener med brukermedvirkning med mer.
- Foreslå *verbalforslag*. Disse må besvares. Dette er en måte å løfte fram viktige saker i politikernes bevissthet.

Vi besluttet at NFUs representanter skal møtes to ganger i året for erfaringsutveksling og kunnskapsdeling. Vi følger viktige temaer i Rådene.

Husk at politikk er langsiktig arbeid!

# Planene fremover

Av Ane Børrud

Det er ikke lenge til vi skriver 2017, og vi har begynt å planlegge aktiviteter for det nye året.

Vi starter med et kinotreff på Eldorado fredag 20. januar klokken 17.00! Da blir det gratis film for alle våre medlemmer. Og vi ser ikke bort fra at vi serverer popcorn! (Jada, vi vet at kinoen Eldorado er nedlagt. Men isteden er det kommet en stor bokhandel, som har en stor og fin kinosal med stort lerret. Det er der vi skal være.)

Neste på programmet er standupkurs. Vi er helt sikre på at vi har medlemmer som har en standup-komiker i magen. Nå inviterer vi til kurs 8. februar klokken 16.30 – 19.30. Vi er så heldige at komiker Janne Rønningen, kjent fra blant annet Mandagsklubben, er vår kursleder! Og klokka 20:00 samme kveld blir det standup-show. Da skal kursdeltagerne

vise hva de har lært i et ekte standupshow på Kulturhuset på Youngstorget. Vi åpner dørene og inviterer alle medlemmer til å være heiagjeng! Det blir begrenset med plass på standupskurset, så her blir det førstemann til mølla. Men som publikum på showet er det plass til alle.

Som vi har omtalt i Oslo for alle har vi hatt møte med DNT Oslo og omegn, og vil prøve å få til en kajakk-kveld på Sørenga. Vi samarbeider også med Norges Idrettsforbund i Oslo. De har gitt oss en kjempefin oversikt over tilrettelagte idrettstilbud som finnes her i byen. Planen er å velge ut tre av dem, og invitere dere til å komme å prøve disse idrettene. Og i tillegg planlegger vi å ha en klatrekveld til før sommeren.

Det er flere arrangementer vi har hatt i år som har vært knallbra. *Never change a winning team*. Derfor planlegger vi bondegårdstreff, datakurs og høstkickoff også i 2017. Dessuten planlegger vi et

kurs i sex og samliv, og en ny teater-tur.

Det meste av dette er på planleggingsstadiet. Mer informasjon til komme etter hvert.

Vi legger ut informasjon om arrangementene på vår facebookside **NFU Oslo**. Følg oss hvis du ikke allerede gjør det!

Vi sender ut e-post til alle våre medlemmer vi har e-postadressen til. Har du e-post men ikke fått noen mail av oss? Send e-postadressen din til [oslofylkeslag@nfunorge.org](mailto:oslofylkeslag@nfunorge.org). Det er veldig fint for oss å kunne sende ut invitasjoner på e-post, da sparer vi både tid og penger!

Men hvis du ikke har e-post, da får du invitasjonene tilsendt hjem i postkassa di.



Mødrene Hanne, Annelie og Britt besøker Berg Gård og ser på tegningene av de nye boligene som bydelen hadde tildelt deres barn.

## Brukermedvirkning og Berg Gård

Av Truls Thirud

I Bydel Nordre Aker bor det nesten 100 voksne med utviklingshemming i samlokaliserte boliger. Samlokaliserte boliger er boliger hvor flere bor sammen, og hvor det jobber miljøarbeidere som kan hjelpe beboerne med daglige oppgaver. Noen trenger litt hjelp, andre trenger mye hjelp i hverdagen.

Bydelen har for få boliger for voksne med utviklingshemming. Politikerne bestemte derfor i 2010 å bruke de gamle lokalene til CP-foreningen på Berg Gård til dette. Planleggingen av nye boliger på Berg Gård startet allerede for seks år siden. Kanskje du lurer på hvor Berg Gård ligger? Hvis du går fra Damplassen opp bakken som heter Bergsalleen, så ligger Berg Gård på toppen av bakken. Etter de siste planene skulle ombyggingen vært ferdig i november 2016.

Etter ombyggingen rommer Berg Gård blant annet to samlokaliserte boliger. Der kan tilsammen 18 mennesker med utviklingshemming bo. Ni mennesker med multifunksjonshemming skulle flytte inn i en av boligene. Multifunksjonshemmede har behov for mye hjelp i hverdagen. De har også mange og

store hjelpemidler. De bruker rullestol og de må løftes f.eks. på stellebenk og dusjtralle på badet. De fleste har så store vansker at de mangler talespråk. Det er viktig å planlegge så boligene deres får god plass til hjelpemidlene. Dører må være brede, og det bør ikke være kriker og kroker i leiligheten. Da blir det vanskelig å manøvrere store rullestoler. Spesielt trengs det god plass på badet. Vi må også tenke på hjelperne – de trenger plass så de kan hjelpe til på en enkel måte. Det bør være plass nok så rullestolen kan benyttes uten å stadig kolliderer i vegger, hjørner eller møbler.

Min datter bor i en trang bolig i bydel Nordre Aker. Hun har ventet i flere år på å kunne flytte inn i de nye fine boligene på Berg Gård. Stor ble derfor skuffelsen vår når vi forsto at bydelens planleggere hadde tabbet seg ut. De hadde rett og slett glemt å tenke på behovene til min datter og de andre med multifunksjonshemming. De hadde bygget kjempefine leiligheter. Men de passer ikke for mennesker som bruker rullestol. Det blir ikke plass til hjelpemidler eller hjelpere i boligene. Merkelig nok var det ingen som hadde tenkt på dette, selv om de visste hvem som skulle flytte inn.

Bommerten på Berg Gård fikk omtale i Aftenposten i august i år. Etter at saken kom i avisen, har bydelen innrømmet at det var dumt å planlegge leilighetene uten å ta med dem som skulle flytte inn. Denne framgangsmåten – å ta med dem som bruker tjenester i utformingen av tjenestene - kalles brukermedvirkning. Med brukermedvirkning er det større sjans for at tjenestene blir gode og passer den enkelte borger. Bydelen er pålagt å benytte **brukermedvirkning**. Det står i loven. Men vi borgere må passe på at bydelen følger loven.

Byråd Inga Marte Thorkildsen har ansvar for tjenestene som mennesker med utviklingshemming mottar i hele Oslo kommune. Hun mener at brukermedvirkning er viktig. Hun ønsker å bruke fadesen på Berg Gård som en lærepenge. Alle bydelsdirektører skal nå gå på kurs og lære av det som skjedde der. Sånt skal ikke skje igjen. Etter kurset skal de gå tilbake til sine bydeler og innføre brukermedvirkning.

Og hvis dette skjer, ja da kommer det virkelig noe godt ut av fadesen med utbyggingen av Berg Gård.

## Møte med DNT Oslo og omegn

### NFU Oslo på Facebook.

Her publiserer vi løpende saker som vi er opptatt av lokalt. Det er også en viktig kommunikasjonskanal mot medlemmene våre. Følg med, lik og del om det er saker du ønsker flere skal få del i.

### Brukermedvirkning

er et viktig politisk virkemiddel og sykehusene har f.eks egne brukerråd. I høst har Jorunn Børessen sagt ja til å representere NFU Oslo som brukerrepresentant på AHUS. Vi er glade for at våre interesser på den måten blir ivaretatt. Fra tid til annen får vi tilbud om å sitte i slike brukerråd. Her er vi avhengige av at våre medlemmer hjelper styret. Følg med på Facebook og gi beskjed om det er noe du kunne tenke deg å bidra med.

### Høringer.

NFU Oslo blir invitert til å si vår mening i mange viktige saker som TT, BPA, handlingsplaner osv. Dette er viktige arenaer for å påvirke tjenester og tilbud til våre medlemmer. Styret i NFU Oslo klarer ikke å bidra nok. Mange av medlemmene våre har spesialkompetanse og vi vil gjerne at du tar kontakt hvis det er saker du kan tenke deg å være med å spille inn høringssvar. Vi annonserer på Facebook og epost når vi trenger hjelp til viktige høringer.

Av Ane Børrud

I høst fikk jeg turistforeningens blad, Fjell og Vidde, hjem i postkassa. Der sto det en flott artikkel om Eirik Dahl. Han har en utviklingshemmet datter – og han brenner for friluftslivet. Han brenner sånn for friluftslivet at han klarte å få turistforeningen med på laget. Han sa opp jobben, og begynte å jobbe i DNT Drammen og Omegn med tilrettelagte aktiviteter for utviklingshemmede.

Wow, tenke jeg. Hvilken god ide! Og fant sporenstreks Eirik Dahl på Facebook. Etter en hyggelig samtale fikk jeg navn på en kontaktperson i DNT Oslo og omegn. En telefonsamtale til, og vi hadde en date.

Nå er det ingen av oss i NFU Oslo som har tenkt å si opp jobbene våre for å jobbe for DNT. Men DNT Oslo og omegn har mange fine aktiviteter. Kunne noen av dem tilrettelegges for utviklingshemmede? Dette snakket jeg med Hanne Tretterud Lund i DNT Oslo og Omegn om. Hun kunne selvfølgelig ikke trylle fram noen aktiviteter på stående fot. Men hun lovt å ha oss i bakhodet når hun skal søke på prosjektmidler for 2017.



Denne saken i Fjell og Vidde nr. 3 2016, om Turgründeren Eirik Dahl, som sa opp jobben i næringslivet for å utvikle et tur- og friluftstilbud for utviklingshemmede i Drammen og omegn, inspirerte NFU Oslo til å ta kontakt med DNT Oslo og omegn.

Hun ga meg også et tips. DNT Oslo og Omegn har et friluftshus på Sørenga. Der er det kajakkutleie. Og til våren skal de få inn dobbelt-kajaker. Det kan kanskje være noe å prøve for være medlemmer? NFU Oslo har satt det opp på planen for 2017 – å sjekke ut om vi kan leie dobbelt-kajaker med instruktører for en økt. Vi kan ikke love noe ennå. Men hvis det ikke blir altfor dyrt vil dere få invitasjon til kajakkpadling når vanntemperaturen nærmer seg levelig!

### Har du registrert epostadressen din hos oss?

Mange medlemmer har fremdeles ikke registrert sin epostadresse hos oss. Med epost kan vi enkelt informere og holde kontakt med våre medlemmer. Det sparer oss for mye arbeid med postsendinger. Styrets medlemmer må selv kopiere, pakke og sende ut invitasjoner til arrangementer til medlemmer som ikke er registrert med epost.

**Abloom filmfestival.** På årets festival holdt styremedlem Truls Thirud et innlegg om likemannsarbeid i NFU. Ane Børrud og Olav Grimdalen jr. stod på stand for NFU Oslo.

# Høstkickoff på Sognsvann

Av Ane Børrud

En strålende sensommerdag åpnet vi høstsesongen med treff på Sognsvann. Leker, spørsmål, baller og kjeks sto på programmet.

Det var over 30 personer som møtte opp denne lørdagen i august. Marion Risa, som sitter i styret i NFU Oslo, var primus motor for arrangementet. Hun hadde laget natursti med spill, og spørsmål til en quiz.

Det var stor entusiasme på naturstien. Her ser dere noen bilder fra dagen:



Marion hadde stått på fælt for at alt skulle bli bra på treffet på Sognsvann. Arrangementet gikk over all forventning, og Marion var fornøyd. På bildet er hun sammen med sin mor.



Olav var selvfølgelig også med på NFU-treffet vårt. Her er han sammen med Anne Katrine.



Anne Kristine er dypt konsentrert når hun kaster på blink. Til venstre ser vi Helene, med lille Thor i magen. Han er nå født. Til høyre ser vi Gry, som følger ivrig med. Og bak Anne Kristine står Anniken. Snart er det hennes tur.



Felix viste seg å være et naturtalent på blinkkasting. Han var en av de beste på laget. Bak ham står storesøster Katarina, og bak følger mamma og pappa nøye med.



Denne tøffe gjengen var et av lagene på naturstien. Fra venstre ser vi Harald, Frank, Stig og Per, sammen med ledsager Ingvild.

# GOOD JUL

**Styret i NFU Oslo ønsker alle våre medlemmer en riktig god jul og et godt nytt år. Håper vi ser mange av dere på nyåret!**

Styret i NFU Oslo: Ane Børrud (leder), Linn Junker Nygaard (nestleder), Idunn Bøyum (sekretær), Frode Hauglin (økonomiansvarlig), Kåre Hovden (studieleder), Truls Thirud, Lisbeth Hansen, Olav Grimdalen jr., Marion Riisa, Anders Moholt og Shahram Ariafar

## **Gi grasrotandelen til NFU Oslo fylkeslag**

Grasrotandelen er en ordning som gjør at du kan gi 5 prosent av spillinnsatsen din på alle spill fra Norsk Tipping direkte til ett lag eller en forening. Disse 5 prosentene tas ikke direkte fra din spillerinnsats eller din premie, men er noe som Norsk Tipping tar fra en annen pott.

NFU Oslo fylkeslag er registrert som en forening som kan motta grasrotandeler. Hvis du har lyst til å støtte vårt arbeid hver gang du spiller må du gjøre følgende:

1. Gå inn på [www.norsk-tipping.no/grasrotandelen](http://www.norsk-tipping.no/grasrotandelen).
2. Søk opp Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) Oslo fylkeslag - det er lettest å bruke organisasjonsnummer: 974 805 561
3. Velg tilknytt. Du kan når som helst bytte grasrotmottaker

Du kan også sende sms til; Grasrotandelen 974805561 til 2020 (gratistjeneste)

Du må være kunde hos Norsk Tipping for å bli grasrotgiver. Aldersgrense 18 år

