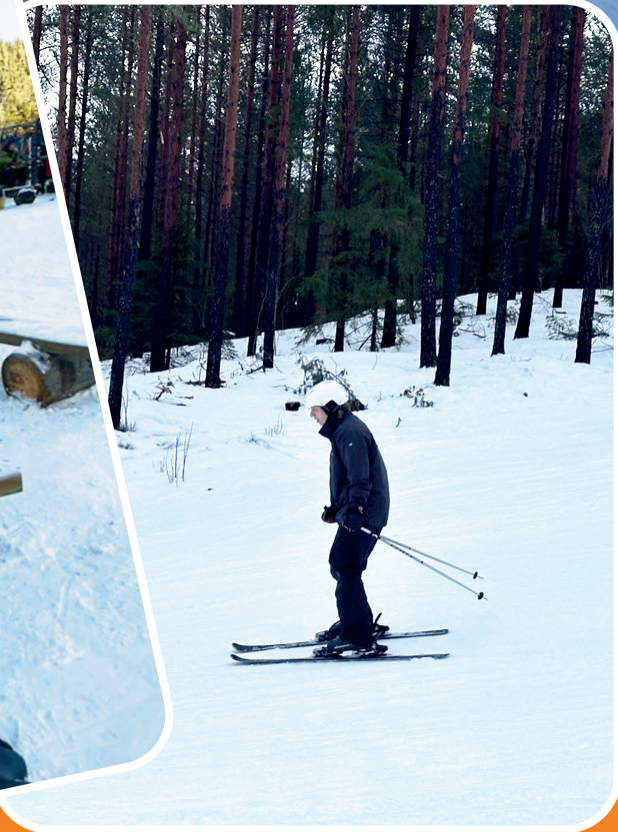


# OSLO FOR ALLE

Nummer 1 • 2024



## Kjære medlem



En vinter til glede og besvær legger vi snart bak oss. På forsiden av bladet ser dere øyeblikk av glede med norsk vintervær. Nå går det mot lysere tider. Vi håper det også gir håp og ny energi til

mange av dere, med alt dere måtte stå i av utfordringer i hverdagen.

I dette nummeret presenterer vi noen aktivitetstilbud som kan være aktuelle for mange av dere. Det er vårt forsøk på å gi en oversikt over mangfold av aktiviteter som tilbys i Oslo. Del det gjerne med personalet der deres familiemedlem med funksjonsnedsettelse eventuelt bor; slik at de som trenger bistand/følge får den nødvendige hjelpen til å delta i aktiviteter på fritiden!

Vi har dette vårhalvåret satt fokus på bosituasjonen og mulighetene til å skaffe seg et eget hjem for ungdom og voksne med utviklingshemming. To medlemsmøter med dette som

tema har vi invitert dere til. Vi håper det har vært til hjelp for flere, selv om det er komplisert å finne frem i jungelen med hvem som har ansvar for hva. Et referat fra dette kommer på trykk i det landsdekkende NFU-bladet vårt; *Samfunn for alle*.

Det er fullt mulig å hjelpe mennesker med utviklingshemming i Oslo til å få bedre liv ved å stille opp i fylkesstyret! Ta bare kontakt med valgkomiteén v/ Truls Thirud eller undertegnede :-). Se baksiden av bladet.

På vegne av styret

*Lill Birkelund*

## Rådene for personer med funksjonsnedsettelse

*Av: Mona Olsen*

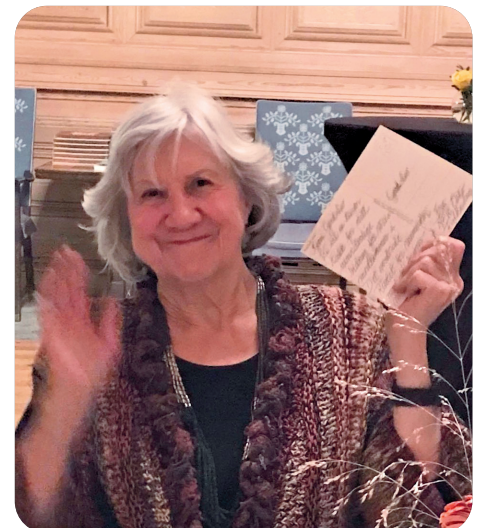
Nå er en ny fireårs-periode for det sentrale rådet i Oslo og alle de lokale rådene i bydel i gang. NFU Oslo greide å melde inn kandidater til 12 av de 15 lokale rådene gjennom SAFO-samarbeidet. Det er vi veldig godt fornøyd med. Det betyr at det er mange ute i bydel som vil være gode talerør for mennesker med utviklingshemming og funksjonsnedsettelse, og det trenger vi. Det er mange utfordringer ute i de forskjellige bydelene.

Det er utskiftinger også i det sentrale rådet. Gerd Liv Valla har vært en flott representant for oss, men hun takket

nå av etter åtte år. Vi takker ydmykt for jobben hun har gjort for våre. Ny representant fra NFU Oslo er Mona Olsen, og Berit Ovesen fortsetter også denne perioden. Vi gleder oss begge til å gå inn i dette viktige arbeidet.

Det nye sentrale rådet hadde sitt første møte 8. februar. Karl Haakon Sævoid ble der valgt til leder og Sadia Iqbal ble gjenvalgt som nestleder. Vi tror at begge to vil gjøre en god jobb for målgruppa.

Vi minner om at både det sentrale rådet og bydelsrådene har egne sider under [oslo.kommune.no](http://oslo.kommune.no).



# Den nye ungdomsgarantien

Av: Kirsten Magnus

De mange, alvorlige konsekvensene av unge, som «faller utenfor», er vel kjent. Regjeringen ønsker derfor et løft i satsingen for unge, som står uten utdanning og arbeid. Og i sommer gikk startskuddet. Da ble det bestemt. Alle mellom 16 og 30 år, - derfor navnet Ungdomsgarantien - skal få individuelt tilpasset hjelp til å slutføre utdanning, og til å komme i ordinært, varig arbeid. I høst tok NAV fatt på å realisere denne store og viktige oppgaven.

Så flott! Og på høy tid!

For vi vet, at hele to tredjedeler av vår gruppe, slutter på skolen før de har fullført videregående<sup>1</sup>.

Og når det gjelder jobb, er andelen under 30 år, som mottar uføretrygd, doblet i løpet av de siste ti årene<sup>2</sup>, og kun 37,5 prosent av funksjonshemmede er i arbeid<sup>3</sup>.

Dette er personer, som trenger tilpasset hjelp for å slutføre sin skolegang.

Det er personer som trenger god, og person-tilpasset bistand for å «komme i jobb».

Det er mye å ta fatt i.

Pr. i dag, mottar de fleste i vår gruppe *automatisk* uføretrygd, fra den dagen de fyller 18 år. Til tross for at skolegangen ikke er fullført, og selv om ønsket er å ta del i arbeidslivet.

Men nå er skuta snudd. Nå skal det bli slutt på dette. Eller?

Tvilen kommer snikende. For selv om Ungdomsgarantien gjelder for (alle) «personer fra fylte 16 år til fylte 30 år», og arbeids- og inkluderingsminister Tonje Brenna, i denne sammenheng, nytter mottoet **tidlig, tett og tilpasset**, nevner hun ikke vår gruppe eksplisitt, og det



Full arbeidsinnsats ved Balder Tekstil, en VTA-bedrift under Oslo Produksjon og Tjenester AS.

står ikke ett ord om funksjonshemmede i den nye forskriften.

Hvordan sikre at Ungdomsgarantien også kommer funksjonshemmede til gode? At funksjonshemmede, mellom 16 og 30 år, får den *tette og tilpassede* oppfølgingen, i forhold til utdanning og arbeid, som de har krav på?



<sup>1</sup> Tallet er hentet fra SAFOs innspill knyttet til forskriftsfesting av en ny ungdomsgaranti.

<sup>2</sup> Tallet er hentet fra til Arbeids- og inkluderingsdepartementets Høringsnotat, knyttet til forskriftsfesting av en ny ungdomsgaranti.

<sup>3</sup> Tallet er hentet fra SAFOs innspill knyttet til forskriftsfesting av en ny ungdomsgaranti.

# Idretts- og fritidstilbud til mennesker med utviklingshemming i Oslo



Foto: Christian Haukeli



Foto: Marte Hoel Romskog



Foto: Marte Hoel Romskog

Av: Hilde Slørdahl Conradi

**I dette nummeret vil vi presentere noen ulike fritidstilbud som kan passe for våre medlemmer. Det er ganske mye tilbud der ute, men ikke alltid så lett å finne fram. Her presenterer vi noen, og du kan finne flere på hjemmesiden vår, [nfunorge.org/oslo/fritidstilbud](http://nfunorge.org/oslo/fritidstilbud). Vet du om aktuelle tilbud som ikke er her, men som kan være aktuelt for andre, gi oss beskjed så skal vi «lenke» dem inn.**

## Norges idrettsforbund

Det er mange idrettslag som tilrettelegger aktivitet for utviklingshemmede og i den forbindelse har vi snakket med Kine Wold Lunde. Kine jobber som rådgiver på Paraidrett i Oslo Idrettskrets (Idrett for personer med funksjonsnedsettelse defineres som *paraidrett*). Oslo Idrettskrets er lokalavdelingen til Norges Idrettsforbund, og det er de som har ansvaret for å følge opp alle idrettslagene i Oslo.

**Hva gjør du i jobben din?** - Min jobb handler mye om å være tilgjengelig for

idrettslagene som ønsker å tilrettelegge bedre i sine aktiviteter. Til tross for en visjon om «Idrettsglede for alle», vet vi at mange mennesker med funksjonsnedsettelse fortsatt ikke finner sin plass i idretten. Noen idrettslag klarer ikke å tilrettelegge, frivillige og trenere kan være usikre i sin rolle, og foresatte kan være redde for at tilbudene ikke ivaretar barna deres godt nok.

**Hvordan jobber dere?** - Vi i kretsen jobber først og fremst tett med særforbundene slik at idrettslagene får den kompetansen og støtten de har behov for. Vi tilbyr kurs for trenere, og i tillegg samarbeider vi tett med brukerorganisasjoner. Det viktigste vi kan gjøre i fellesskap er å sikre at vi når ut med informasjon til de som trenger det. Både om hva som fins av tilbud, men også om viktigheten av deltagelse i idrett for sosial tilhørighet og fysisk fostring. Alle har behov for å være en del av et fellesskap, og vi tror at idretten kan bidra til dette.

**Hva er en aktivitetsguide?** - I idrettskretsen finnes en ordning med aktivitetsguider som skal bistå familier som av språklige, kulturelle eller sosiale forhold sliter med å finne veien inn i idretten. Guidene er ofte unge voksne, og de snakker til sammen 18 ulike språk, slik at de har mulighet

til å prate med familier på deres morsmål. Aktivitetsguiden kan komme hjem til familier og presentere lokale idrettstilbud, forklare hvordan idretten fungerer og svare på spørsmål. Lurer man mer på denne ordningen kan man gå inn på idrettskretsen sin nettside og sende en henvendelse, eller ta direkte kontakt med Kine.

**Kan du beskrives dagens tilbud innen paraidrett?** - I Oslo er det en rekke idrettslag som tilbyr aktivitet for mennesker med utviklingshemming. Du kan blant annet holde på med dans, turn, bryting, judo, langrenn, alpint, klatring, allidrett, håndball, fotball, innebandy og golf.

**Hvordan kan jeg finne oversikt over tilbud i min bydel?**

Via denne nettsiden kan du finne oppdatert oversikt over tilbud i alle Oslos bydeler; <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/paraidrett/paraktiviteter/> Det går an å benytte seg av tilbud i andre bydeler enn der man bor. Det kan være lurt å kontakte idrettslaget og be om å få teste noen treninger. [kinewold.lunde@idrettsforbundet.no](mailto:kinewold.lunde@idrettsforbundet.no), tlf 99 60 39 08

## Nordstrand IF parasport

Nordstrand IF Parasport har hatt idrettstilbud for personer med funksjonsnedsettelse i 20 år.

De har over 130 aktive medlemmer med utviklingshemming, fordelt på 7 ulike idretter, og klubben har en egen idrettskoordinator for parasport. Vi har snakket litt med Christopher Knudsen som har ansvar for å administrere og utvikle paratilbudet i klubben.

### Hvilke idretter har dere tilbud i?

- Nordstrand IF Parasport tilbyr 7 idretter for utviklingshemmede; basistrening, fotball, håndball, innebandy, klatring, bowling og kampsport. Jeg vil benytte anledningen til å trekke frem noen av idrettene:

**Kampsport:** Dette har vår nyeste idrett, og her trenes det i flotte lokaler i Oppsal Arena. Dette er en morsom og trygg treningsform, der utøverne får trent allsidig med innslag av kampsport som slag og spark på puter ispedd musikk og mye moro.

**Fotball / innebandy:** To av våre lagidretter er fotball og innebandy. Dette er to aktiviteter mange kan ha glede av, og som lett kan tilrettelegges den enkeltes nivå.

**Bowling:** Vi har i dag over 50 medlemmer som bowler ukentlig, og alle våre utøvere har utviklingshemming.

**Aktivitetsleir – hva er det?** - Sommeren 2022 samlet jeg for første gang en gjeng med deltakere og ansatte til en uke fylt med aktiviteter og moro i trygge omgivelser. Målsetningen var å gi deltakerne en uke med gode sommeropplevelser gjennom å bli introdusert for mange forskjellige aktiviteter, og muligheten til å bli kjent med andre. Eksempler på idretter og aktiviteter har vært ulike ballidretter, dansing, bowling, kampsport, klatring, turdag, minigolf,

kokkekurs, friidrett, frisbee, lek og mye mer. Siden sommeren 2022 har aktivitetsleir blitt arrangert 5 ganger, og det blir stadig flere påmeldte som på denne måten får testet idretter og aktiviteter. I 2024 satser vi på å arrangere nye aktivitetsleirer.

En annen viktig effekt av å arrangere dette, er at mange unge får verdifull arbeidserfaring og ikke minst erfaring med målgruppen vår. Vi som samfunn trenger at flere, og spesielt nye generasjoner, blir kjent med personer med utviklingshemming eller andre funksjonsnedsettelse. Dette for å minske avstanden mellom hverandre, lære av hverandre, bli kjent med hverandre og bry seg om hverandre.

**Hvordan ta kontakt?** - Følg Nordstrand IF Parasport på Facebook, Instagram eller Youtube for å få oppdateringer, påmeldinger til Aktivitetsleirer og bilder/videoer av alt vi holder på med. Det er bare å søke opp «Nordstrand IF Parasport» på de ulike sosiale mediene. Alle er velkomne til å ta kontakt med oss, enten for å bli med på prøvetreninger eller for en prat om våre tilbud. Send en e-post til [christopher@nordstrand-if.no](mailto:christopher@nordstrand-if.no) eller se mer på våre nettsider: <https://nordstrand-if.no/parasport>.

## Bli med på Enkeljympa

Hver tirsdag kl. 18:30–19:30 holder Friskis Oslo Enkeljympa-trening på Norges Idrettshøgskole (Sognsveien 220). Enkeljympa er en trening for ungdom og voksne med utviklingshemming. Vi trener hele kroppen med enkle bevegelser og masse energi. Alle deltar ut ifra egne forutsetninger.

I Enkeljympa gjør vi bevegelser som trener kroppens grunnfunksjoner. Vi utfordrer styrke, kondisjon, bevegelighet, kroppsbevissthet, holdning



og balanse. Musikken er motiverende, det er lett å følge bevegelsene og når vi er mange sammen gir det ekstra energi.

Enkeljympa ledes av instruktører som har et stort engasjement for målgruppen. Trenger du å ha med deg ledsager på treningen er han eller hun selvfølgelig hjertelig velkommen! Vi oppfordrer alle ledsagere til å aktivt delta på treningen.

For spørsmål kontakt Lisen Julie Mohr på [lisen@mohr.as](mailto:lisen@mohr.as) eller på 986 29 246. Ta gjerne kontakt for gratis prøvetime!

# Torshovkorpset

Av: Styret, Torshovkorpset

Torshovkorpset er trolig verdens største og eldste korps for mennesker med lærevansker og nedsatt funksjonsevne. Korpset teller ca. 70 aktive musikanter, og har passert over 50 aktive år! I 2017 ble Torshovkorpset tildelt Oslo bys kulturpris!

Korpset er et fritidstilbud som fremmer samhold og samhandling musikalsk og mellommenneskelig for en gruppe som er avskåret fra mange vanlige sosiale arenaer. Vårt mål er å skape og spre musikalsk glede på høyest mulig nivå. Vi skal opptre med verdighet, vi skal ha humor, spilleglede og glimt i øyet. Mottoet er «vi vil – vi kan».

## Musikantene våre

Enkelte musikanter har vært med fra starten i 1972, og de er fremdeles sterkt til stede. Den yngste er i dag 18 år. Korpset står overfor et generasjons-skifte de nærmeste årene, og trenger påfyll av ungdom. Det er ikke nødvendig å kunne spille for å tas opp i korpset. Våre instruktører arbeider etter faste metoder som gir «lagfølelse» fra første time!

## Vi øver i Holsts gate 3 på Sagene

Vi øver tre timer ukentlig på tirsdager fra kl. 17. Enetimer og gruppetimer med våre instruktører starter litt tidligere og går gjennom mesteparten av øvingstiden, bortsett fra siste økt som alltid er felles. Torsdager har vi også en del enetimer pluss øving med «seniorene» som er mer selvgående som musikanter.

Instruktørene våre er musikkstudenter og profesjonelle musikere med spesialpedagogisk utdanning. Per i dag teller de 9 faste, pluss enkelte vikarer. Det er et mål å gi konserter og presentasjoner med variert innhold et godt stykke utenfor tradisjonelt korpsrepertoar, ofte



Foto: Pål Wangen, Torshovkorpset



i samarbeid med profesjonelle artister. Vår drift baseres på frivillighet, ildsjeler og pårørende. Økonomien baseres i hovedsak på øremerkede midler gjennom Kulturskolen, medlemskontingent og innsamlede midler.

## Oppdrag

Torshovkorpset har rundt 30 oppdrag årlig. Vi er fast korps for skoler i 17. maitoget i Oslo, og får

mye oppmerksomhet på denne merkedagen. De siste fire årene har vi fått oppdraget med å åpne festkonserten ved Karpedammen i regi av 17. mai komiteen! Vi har også en årlig vårkonsert med forskjellige musikalske temaer fra film, teater og historie.

Kontaktperson er hovedinstruktør / dirigent; Elin H. Kurverud, 924 61 676 [elinhk@gmail.com](mailto:elinhk@gmail.com)



## Fredagsklubben

Fredagsklubben er et byomfattende fritidstilbud tilrettelagt for ungdommer og voksne fra 16 år med ulike diagnoser og behov. Fredagsklubben arrangeres på ungmetro fritidsklubb på Bjølsen i Oslo

- På fredagsklubben kan man danse, spille PlayStation, biljard, bordtennis, bingo, quiz, synge karaoke, spille brettspill og se film. Man kan også kjøpe middag for 20 kr.
- Medlemmene deltar i driften av klubben gjennom ulike ansvarsgrupper. Det gjennomføres

som regel en felles aktivitet hver fredag, semesterplaner legges ut på facebook siden.

- Klubben arrangerer også turer for medlemmene tre helger i året, samt en 5- dagers sommertur i juni.
- De fleste av de faste medlemmene kommer alene, men det er også mulig å ha med seg assistent, støttekontakt eller familie. Hvis besøkende har behov for pleie/stell eller ledsager, må de selv stille med bemanning.
- Pris: Gratis
- Adresse: Bjølsengata 12

- Åpningstider: fredager: 18:30 – 21:30
- Kontaktperson er Ole-Kristian Larsen, E-post; [ffu@ungmetro.no](mailto:ffu@ungmetro.no), mobil 90 11 33 75

[www.facebook.com/fredagsklubben](http://www.facebook.com/fredagsklubben)

Fredagsklubben har blitt drevet på ungmetro siden 1992, og det er 4 ansatte på huset når det er fredagsklubb. Disse har ansvaret for matlaging, tilrettelegging av aktiviteter, veiledning og de deltar i det sosiale.

## SingAlong

SingAlong er et byomfattende kristent kor-arbeid for mennesker med kognitiv funksjonsnedsettelse i Oslo. Koret produserer årlige påskespill og julespill som fremføres i Grefsen kirke. Koret øver i åtte uker på høsten, og åtte uker på våren før hvert spill. Det er gratis å delta i koret og gratis å komme på fremføringene. For tiden har koret ventelister, og kan dessverre ikke ønske nye medlemmer velkomne, men alle er velkomne på fremføringene :-)

Kontaktpersonen, Anne-Grethe Akselsen, kan kontaktes via korets facebook side; <https://www.facebook.com/singalongkor>

## Finnerud Aktivitetssenter

Finnerud Aktivitetssenter ligger i Sørkedalen i Oslo, og drives av Oslo Røde Kors. Dette er et tilbud der grupper kan komme sammen og booke en dag der de har stedet for seg selv. Senteret har kjøretillatelse til gjester, og rullator- og rullestolbrukere kan bevege seg rundt i en kilometer lang asfaltert trasé. Av aktiviteter kan de blant annet tilby elektriske rickshawsyklar, frisbeegolfbane, ballspill, hagespill og bueskyting. Se: <https://www.rodekors.no/lokalforeninger/oslo/aktiviteter/moteplasser/finnerud-aktivitetssenter/>

Booking skjer via [finnerud@redcross.no](mailto:finnerud@redcross.no)

## Hva skjer i regi av NFU Oslo våren 2024

### På vei mot «eget hjem» – hvilke muligheter har jeg?

NFU Oslo arrangerer to møter der vi setter «eget hjem» på dagsorden.

### Eget hjem – Møte 1: Mulige innganger til «eget hjem»

Tid: Tirsdag 30. januar kl. 18.00 – 21.00

Sted: Sagene samfunnshus, Kristiansandsgate 2, 0463 Oslo

### Eget hjem – Møte 2: Erfaringer fra ulike boformer

Tid: Onsdag 28. februar kl. 18.00 – 21.00

Sted: Sagene samfunnshus, Kristiansandsgate 2, 0463 Oslo

### «Livssorg i familien: Å leve godt med livets u-svinger»

Foredrag med psykologspesialist Janette Røseth. I samarbeid med Downs syndrom Oslo

Tid: Torsdag 8. februar kl. 18:00-20:00

Sted: Litteraturhuset

### Årsmøte 2024

Det er tid for årsmøte i NFU Oslo. Vi trenger flere til å bidra i styret. Ta kontakt med valgkomiteen ved Truls Thirud, truls.thirud@gmail.com, Lill Birkelund, lill.birkelund@gmail.com eller ta kontakt med NFU Oslo på telefon 22 39 60 50.

Tid: Onsdag 9. april kl. 18.00

Sted: Sagene samfunnshus, Kristiansandsgate 2, 0463 Oslo

### Datoer våren 2024:

Hest er best: 4.2., 3.3., 7.4., 5.5. og 2.6.

Bad og vannlek på Røa bad: 13.1, 3.2., 2.3., og 13.4.

Til alle arrangementer melder du deg på, eller finner informasjon om påmelding, via hjemmesiden vår NFU Oslo ([www.nfunorge.org](http://www.nfunorge.org)), e-post til [oslofylkeslag@nfunorge.org](mailto: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>