

OSLO FOR ALLE

Nummer 2 • 2025

nfu



NFU Oslo var godt synlige i årets Stolthetsparade som gikk fra Universitetsplassen 14. juni. I bladet kan du lese om to nye tilbud NFU Oslo starter i høst og om årets TV-aksjon, pluss litt mer. På baksiden finner du datoer over aktivitetene våre.

God lesing!

Kjære medlem



Her ser du NFU Oslo sitt styre som ble valgt på årsmøtet i mars 2025. Fra venstre Idunn Bøyum, Mona Olsen, Olav Grimdalen jr., Sandra Kleven, Lars Petter Throndsen og Mette Årslund. Kirsten Magnus var ikke tilstede under fotografering. Foto: NFU

Da er sommeren på hell og vi er klare for en ny høst. Som du ser på forsida var NFU Oslo godt synlige under årets Stolthetsparade i Oslo. Det var veldig artig å delta, sammen med masse andre engasjerte mennesker. Og når NFU i tillegg ble tildelt Stolthetsprisen for 2025 ble vi veldig stolte.

Det er flere aktuelle saker som gjør at vi engasjerer oss, også sammen med våre partnere i SAFO-samarbeidet, som er vår paraplyorganisasjon. Noen av dere har kanskje sett engasjementet for fire unge kvinner som kanskje må flytte fra Radarveien bolig, etter at Oslo kommune har inngått nye avtaler om bo- og tjenestetilbud for utviklingshemmede. Vi og SAFO følger saken.

Til høsten ønsker styret å starte nye tilbud som vi håper medlemmene skal ha glede og nytte av. Vi starter opp en samtalegruppe for pårørende og et

kurs i selvbestemmelse. Begge disse tilbudene kan du lese mer om i bladet.

I år er det Atlas-alliansen som har ansvar for årets TV-aksjon på NRK 19. oktober. Inntektene skal gå til mennesker med funksjonsnedsettelser i andre land. Da må vi sørge for at aksjonen får oppmerksomhet, og til det trenger vi hjelp fra deg og andre som ser hvor viktig dette bidraget er. Les mer på side 3.

Regjeringen vil sende lovforslag om å legge FN-konvensjonen om rettigheter for personer med funksjonsnedsettelse (CRPD) inn i menneskerettsloven. Dette er en svært viktig sak som alle organisasjoner for personer med funksjonsnedsettelser jobber hardt for å få realisert. Men ikke alle de politiske partiene er enige om det. Vi er veldig spente på hvordan det går.

Fordi vi er så heldige å ha noen ildsjeler som engasjerer seg kan vi fortsette tilbudene våre om ridning ved Alna ridesenter og bad og moro ved Røa bad og velvære. Datoer for høsten finner du på siste side i bladet, på hjemmesiden til Oslo fylkeslag på nfunorge.org og på Facebook-siden vår. Der finner du også andre viktige datoer, som natursti på Sognsvann i samarbeid med DNT tilrettelagt, og ikke minst dato for årets julebord. Det er flere ting som ikke er helt avklart om julebordet, men datoen 4. desember kan du allerede nå notere deg. Mer informasjon kommer ut over høsten.

Til slutt: Bruk stemmeretten din ved valget!

På vegne av styret
Mona Olsen

TV-aksjonen 2025

Av: Mona Olsen og Idunn Bøyum

Søndag 19. oktober skjer det. Da skal hele Norge gå sammen for TV-aksjonen og samle inn penger til årets viktige formål. Årets innsamling skal gå til å hjelpe funksjonshemmede i krig og fattigdom. Sammen skal vi gi nødhjelp, utdanning og muligheten til et bedre liv.

NFU er opptatt av, og arbeider for, mennesker med funksjonsnedsettelse også i andre land. Atlas-alliansen er tildelt årets TV-aksjon på NRK. NFU er medlem av Atlas-alliansen og dette er en viktig del av NFU sitt internasjonale arbeid.

Leder i Atlas-alliansen Marit Sørheim gleder seg til at den norske befolkningen skal få mer kunnskap om forholdene for mange mennesker, og kunne få bidra til å hjelpe mennesker med funksjonsnedsettelse internasjonalt.

Årets TV-aksjon gir oss muligheten til å forandre liv. Midlene vil sikre at mennesker med funksjonsnedsettelse i noen av verdens mest sårbare områder får tilgang til nødhjelp, utdanning og muligheter for å kunne leve verdige og selvstendige liv. Sammen åpner vi dører til en tryggere og mer inkluderende fremtid, sier Sørheim.

DETTE GÅR PENGENE TIL

Gjennom årets TV-aksjon skal Atlas-alliansen bidra til varige endringer som gir økt livskvalitet, respekt og frihet for mennesker med funksjonsnedsettelse.

1,3 milliarder mennesker i verden har en funksjonsnedsettelse. Mange av disse lever i fattigdom og har ikke samme tilgang til utdanning, helsehjelp og arbeid som andre. I krigs- og konfliktområder er livet ekstra vanskelig

for funksjonshemmede, og væpnet konflikt fører til at flere blir skadet. I Palestina risikerer en hel generasjon barn å vokse opp med alvorlige funksjonsnedsettelse på grunn av krigen.

Pengene fra TV-aksjonen skal gå til skolegang, helsetjenester og nødhjelp, samt hjelpemidler som skolebøker med punktskrift, rullestoler og proteser. Vi skal gi 200 000 mennesker med funksjonsnedsettelse og familiene deres i Palestina, Ukraina, Etiopia, Nepal, Tanzania, Uganda og Zambia et bedre liv.

SAMMEN SKAL VI:

- Sikre **skolegang** for flere barn med funksjonsnedsettelse.
- Bidra med **helsehjelp og hjelpemidler** som krykker, rullestol og hvit stokk for svaksynte og blinde.
- Sørge for at **nødhjelp** når frem til funksjonshemmede. I krig og konflikt er de ekstra sårbare.
- Hjelpe mennesker med å bearbeide vonde opplevelser gjennom **mental helsehjelp**.
- Gi **startlån og yrkesopplæring**, slik at flere kommer i arbeid.
- Jobbe med lokalsamfunn for å **fjerne stigma og utenforskap**, så alle får delta.

BØSSEBÆRERNE ER HJERTET I TV-AKSJONEN

TV-aksjonen regnes som verdens største dugnad, og aksjonen har utviklet seg til et nasjonalt løft for en god sak. Siden starten i 1974 er det samlet inn nesten 14 milliarder kroner gjennom TV-aksjonen, omregnet til dagens kroneverdi. Og bøssa er like viktig som noen gang.

– Når bøssebærerene kommer på døra, minner de også folk på at de kan vippse. Det har en enorm verdi. Vi håper at alle som kan, blir med på årets viktigste søndagstur 19. oktober, sier Nina E. Larsen, leder i NRK TV-aksjonen.

Vil du å bidra som bøssebærer, eller andre initiativ i forbindelse med TV-aksjon, tar du kontakt med oslofylkeslag@nfunorge.org eller på telefon 22 39 60 50.

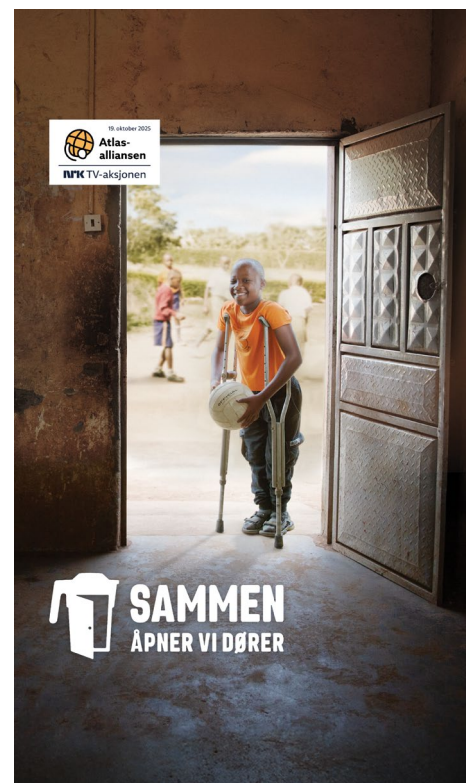


Foto: TV-aksjonen / Truels Zeiner Henriksen

Kurs i selvbestemmelse

Av: Mette Årsland og Ida Kjøs
Foto: Mette Årsland og Ida Kjøs

Kurs i selvbestemmelse – for deg som vil bli sjef i eget liv!

Det å ta egne valg kan være vanskelig. Derfor starter NFU nå et nytt kurs i selvbestemmelse, som vil vare fra 02.09.25 til 04.11.25. Kurset har fokus på mestring og å bli tryggere på å ta egne valg. Du deltar sammen med en støtteperson – det kan være en forelder, venn eller en annen du stoler på. Kurslederne, Mette og Ida, er vernepleiere og vil hjelpe deg og støttepersonen din med å bruke en metode som gjør det lettere å ta egne valg og bestemme over eget liv. Vi ønsker å skape et trygt og hyggelig sted hvor alle kan dele erfaringer og lære sammen.



Hva er selvbestemmelse?

Selvbestemmelse handler om å være «sjef i eget liv». Dette betyr at du kan ta dine egne valg og leve livet slik du synes er best. For å få til dette er det viktig å finne ut hva du er god på, hva du ønsker i livet og at du prøver å få til det som er viktig for deg.

Selvbestemmelse er ikke noe man er født med, men noe som læres over tid og med øving. Dette kan også øves på innenfor trygge rammer. Det er viktig å tilrettelegge for at man får mulighet til å øve på selvbestemmelse så tidlig som mulig.

Hva lærer du på kurset?

- Ferdigheter som kan hjelpe deg å løse problemer.
- Å bli enda mer kjent med deg selv og hva som er viktig for deg.
- Sette deg mål.
- Lage en plan for å oppnå målet ditt.
- Bruke selvbestemmelse i eget liv.

Til kurset håper vi på å få 3 til

5 kursdeltagere med hver sin støtteperson. Her vil dere få anledning til å trene på å ha strukturerte samtaler der det settes mål ut ifra kursdeltakerens sine ønsker, preferanser og behov. Du vil få støtte til å finne egne mål, lage planer for å oppnå målet, jobbe med planen og vurdere hvordan du syntest at det gikk. Dette er ferdigheter som er viktige for utviklingen av selvbestemmelse. I løpet av samlingene vil kurspersonen jobbe med ulike hverdagslige mål og øve på å sette selvbestemmelse inn i eget liv. Noe av dette arbeidet foregår på samlingene, men det skal også jobbes med det innimellom samlingene.



NÅR SKAL VI MØTES?

1. samling:

2. september, kl. 18.00 (uke 36)

2. samling:

9. september, kl. 18.00 (uke 37)

3. samling:

23. september, kl. 18.00 (uke 39)

4. samling:

14. oktober, kl. 18.00 (uke 42)

5. samling:

4. november, kl. 18.00 (uke 45)

HVOR SKAL VI MØTES?

Vi møtes på NFU-kontoret, Youngstorget 2 B, 7. etg., inne i Folketeaterpassasjen med inngang fra Youngstorget.

Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på, kan du sende en e-post til idakjoes@gmail.com eller mette.1996@hotmail.com

Samtalegruppe for pårørende

Av: Mona Olsen, Foto: Mona Olsen

NFU Oslo prøver nå å etablere en ny aktivitet. Vi er jo en organisasjon som skal jobbe for interessene til mennesker med utviklingshemming, og også bistå medlemmer og pårørende i deres hverdagsliv. Derfor har vi tenkt at det å tilby pårørende et sted å møtes over litt tid, kanskje kan være nyttig for noen. Vi har i første omgang valgt å starte med aldersgruppen 0-10 år. Noen av oss har selv savnet veldig et slikt tilbud, hvor vi kan dele og få støtte.

Vi kontaktet derfor to personer, som vi visste hadde jobbet med dette i mange år, og som ønsket å bidra. Ved siden av å ha jobbet med dette i mange år, har de også personlig erfaring i egne familier.

For å få vite litt mer om hva de tenker om å jobbe med en slik pårørendegruppe, tok vi en liten prat.

Hvorfor etablere en slik gruppe?

Lill forteller at det ofte kan oppleves overveldende å få et barn med spesielle behov. Det kan være følelser vi trenger å fordøye og bearbeide – og mye nytt å sette seg inn i. Jeg har troen på at vi mennesker blir tryggere og sterkere ved

å søke sammen med andre i liknende situasjon som oss selv. Det gir en ny dimensjon og kraft å ha tilhørighet i en gruppe.

Ann-Mari er helt enig i dette, og sier at det også er hennes erfaring.

Hva tenker dere familiene vil få ut av dette?

Lill sier at ved å lytte til andres erfaringer og dele av våre egne tanker og opplevelser – det å reflektere sammen er viktig og nyttig. Det kan gjøre oss selv bedre rustet til stå i hverdagens små og store utfordringer i egen familie. Relasjoner bygges på tillit, forståelse og samhörighet.

Ann-Mari legger til at den enkelte pårørende/familie forhåpentligvis vil få en bekreftelse på at deres tanker og bekymringer ikke bare er deres, og på godt og vondt kunne drøfte både gode og vanskelige tanker og opplevelser.

Dere har begge jobbet slik før – hva er erfaringene?

Jeg har ubetinget gode erfaringer med denne type grupper, derfor ønsker jeg å bidra til å starte dette i NFU Oslo nå, sier Lill. Noen tidligere grupper jeg har bidratt

inn i har fortsatt på egenhånd i årevis, uten leder, og noen har bygget livsvarige vennskap med mennesker som står i liknende situasjoner som de selv. Noe de kanskje ikke opplever blant andre venner, som lever veldig forskjellige liv enn de selv.

Ann-Mari sier at hun har en egen modell som har fått navnet METTE-modellen. Begrepene i denne modellen er med meg i hvordan jeg kan snakke med og bistå pårørende. Jeg har veldig god erfaring med å ha med meg den, sier hun.

METTE står for:

M – mot
E – empati
T – tid
T – tilgjengelighet
E – evne til å sette grenser

Da ønsker vi i styret Lill og Ann-Mari lykke til med det viktige arbeidet. Gruppa starter 26. august.

Ønsker du mer informasjon om gruppa kan du ta kontakt med Lill Birkelund på lill.birkelund@gmail.com eller telefon 952 35 929.



Hurra for Olav



Foto: Alette Reinholdt

Av: Kirsten Magnus

Våre hjerteligste gratulasjoner – og ikke minst, en stor takk til Olav Grimdalen jr. I 25 år har han sittet i styret i NFU's fylkeslag i Oslo. – Og det vil jeg fortsette med, så lenge organisasjonen vil ha meg med på laget, sier Olav.

Jubileet ble markert på årsmøtet i NFU's ledersamling, den 29. mars 2025. Der ble Olav overrakt et innrammet diplom, – en hedersbevisning, og et håndfast bevis på bragden. I tillegg ble han feiret på NFU Oslo sitt årsmøte 18. mars.

For en bragd er det! – Ingen andre har representert NFU's interesser, kontinuerlig, i styresammenheng, i så mange år.

Olav bor i Bydel Stovner. I nærheten ligger Vesthellingen barnehage. Der arbeider Olav fire dager i uken. Det er en jobb han stortrives med.

Nylig deltok også Olav Grimdalen jr. i Stolthetsparaden i Oslo. Der markerte han dagen med parolen «Samfunn for alle». Hertesakene hans er at alle funksjonshemmede skal få mulighet til å skaffe seg sin egen, tilrettelagte bolig, og at det må skapes et bedre, og større fritidstilbud for personer med funksjonsnedsettelser.



Foto: Mette Årslund

Stortingsvalget 2025

Av: Idunn Bøyum

Er du over 18 år kan du være med å velge hvem som skal styre Norge de neste fire årene. Du skal ha fått brev om dette, i posten eller gjennom en digital postkasse som du kanskje har. Det er viktig at vi alle bruker stemmeretten vår, selv om det kan være vanskelig å bestemme seg for hvilket parti du vil stemme på.

I Oslo er det mange steder du kan stemme og du kan forhåndsstemme fra 11. august til 5. september.

På valgdagene er stemmelokalene

åpne 7. september kl. 13-18, og 8. september kl. 09-21.

Hvis du ikke helt vet hvordan du skal stemme, er det mulig å få hjelp. I valglokalene blir du møtt av en valgmedarbeider som kan hjelpe til å finne fram, få informasjon om de ulike partiene og få hjelp til stemmegivingen. Hvilket parti du skal stemme på er hemmelig, så det trenger du ikke fortelle.

Har du en funksjonshindring kan du selv velge hvem som skal hjelpe deg. Det betyr at du kan ta med søsken, dine foreldre, verge eller andre du stoler på. Valgmedarbeideren vil da godkjenne



den assistenten du velger. Men husk legitimasjon!

Hvis du vil undersøke mer om valg og det å stemme, kan du finne mye informasjon på <https://www.valg.no>, eller spørre noen som kan hjelpe deg.

Godt valg!



Foto: Mona Olsen



I samarbeid med DNT Tilrettelagt hadde vi en flott vårdag på Sognsvann den 31. mai med natursti og pølsegrilling. Vi inviterer også 14. september, og satser på godt vær igjen. Velkommen!



Boktips

Å slippe til

Nedbygging av barrierer for personer med utviklingshemming

De fleste av oss møter på barrierer, eller hindringer, i løpet av livet. Det skjer på mange arenaer. Mennesker med utviklingshemming møter ofte forskjellige barrierer. Noen er veldig tydelige for oss, mens andre tenker vi ikke en gang over. Men de er der.

Vi vil derfor anbefale bøkene Å slippe til. De handler nettopp om å bli oppmerksom på og bryte ned barrierer. Vi sier bøger fordi det er laget både en langlest og en kortlest versjon. Den kortleste versjonen egner seg godt som inspirasjon til oppklarende og utdypende samtaler om ulike temaer. Flere av bidragsyterne har selv en utviklingshemming.

I den kortleste utgaven kan vi lese:

I FNs Konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) står det at personer med funks-

jonsnedsettelse har rett til å delta på lik linje med andre i samfunnet.

I boka skriver vi om hindringer for personer med utviklingshemming. Hva må bli annerledes så de kan delta på lik linje med andre?

Vi skriver om seks områder:

- Hjem
- Skole og utdanning
- Arbeid
- Helse- og omsorgstjenester
- Kultur og fritid
- Samfunnspåvirkning og politisk deltakelse

På hvert område kan du lese om forskning, rettigheter og fortellinger fra personer med utviklingshemming, nærpå personer og fagpersoner.

Vi er 14 personer som har skrevet boka sammen. Noen av oss har en utviklingshemming eller har opplevd de samme barrierene. Vi har tilpasset boka til deg



som selv har en utviklingshemming.

Bøkene er utgitt på Universitetsforlaget og på hjemmesiden deres (universitetsforlaget.no) kan du også «bla» i bøkene.

God lesing!



Hva skjer i regi av NFU Oslo høsten 2025

Samtalegruppe for pårørende

Vi starter samtalegruppe for pårørende til barn 0-10 år, se side 5 i bladet. Gruppen møtes på Læringssenteret på Ullevål sykehus, inngang ved hotellet. Første samling er 26.8. Samlingene er gratis, men vi trenger påmelding.

Kurs selvbestemmelse

Vi starter kurs om selvbestemmelse 2.9., se side 4 i bladet. Kurset er gratis, men vi trenger påmelding.

Ridetilbud ved Alna ridesenter

Høstens ridetilbud for NFU-medlemmer fortsetter søndagene 7.9., 5.10., 2.11. og 7.12. Aktiviteten er gratis for medlemmer i NFU Oslo. Påmelding er nødvendig til Berit Ovesen: berit-ov@online.no torsdag før aktiviteten.

Kveldsbading på Røa-badet

Vi fortsetter å leie Røa-badet for våre medlemmer med familie, ledsagere og assistenter. Vi får tilgang til alle fasiliteter som innebærer svømmehall, vannsklie, barnebasseng og velværeavdeling med varmtvannbasseng og flere typer sauna og boblebad. Aktiviteten er gratis for medlemmer i NFU Oslo, men vi trenger påmelding. Dager i høst er 18.10., 8.11. og 29.11.

Natursti Sognsvann

Vi hadde en fin vårdag på Sognsvann i 31. mai. Derfor ønsker vi velkommen til natursti og pølsegrilling igjen, i samarbeid med DNT Tilrettelagt. Velkommen på Sognsvann 14.9. kl. 11.00. Ingen påmelding.

Julebord 4. desember

Det er lenge til jul, men sett av 4. desember til NFU Oslo sitt julebord. Mer informasjon kommer seinere.

Velkommen!

Du finner informasjon om arrangementene og påmelding, via hjemmesiden vår NFU Oslo (www.nfunorge.org), e-post til oslofylkeslag@nfunorge.org eller telefon 22 39 60 50.

Får du e-post fra oss?

En viktig kanal for å spre informasjon om hva vi gjør, er via e-post. Hvis du ikke får e-post fra oss, kan det være at vi mangler e-postadressen din. Send en e-post til oslofylkeslag@nfunorge.org, så retter vi opp medlemsregisteret vårt.