



# Under LUPEN

# 2023

Medlemsblad nr. 4

Landsforbundet for Utviklingshemmede og Pårørende

SOR-konferansen 2023:

## Livskvalitet – Mål og mening i jakten på det gode liv

Side 12-19



# Dagens samfunn er preget av «dyrtid»

Tekst: **Magne E. Skjetne**, styremedlem i LUPE

**Dårligere tider gir dårligere levekår og livskvaliteten synker. Dette får naturlig nok størst konsekvens for de som har minst fra før.**

Nå vedtar alle landets 356 kommuner sine budsjetter. Tradisjonelt har dette arbeidet blitt utført internt i kommunene uten nevneverdig brukermedvirkning. I større kommuner har dette nå endret seg. Brukermedvirkning er av stor betydning for å sikre kompetanse om hvilke tjenester de utviklingshemmede i virkeligheten har i sitt daglige liv. Mange deltar på brukermedvirkningskurs for å høyne denne kompetansen.

## Ansvar ligger hos politikerne

Etter helse- og omsorgstjenesteloven er kommunene forpliktet til å tilby bistand til personer som trenger det på grunn av sykdom og funksjonshemming. Bistand kan være hjelp til dagliglivets praktiske gjøremål, alt fra renhold, innkjøp av varer, matlaging, vask av klær o.s.v. Formålet med dette er å gjøre den enkelte mest mulig selvhjulpent i dagliglivet. I tillegg har de krav på hjelp for å kunne delta på selvvalgte fritidsaktiviteter.



Hva om kommunenes budsjetter ikke strekker til? Da må dette påklages til kommunal ledelse, avviksrapporter må skrives og saken kan sendes videre til Statsforvalter. Her ligger ansvaret for at kommunene gir de lovmessige rettigheter. Kommunene får statlige midler for dette arbeidet, samt ekstra midler til krevende brukere. Statsforvalter gjennomfører også tilsyn ved behov.

I disse dager kommer det mange meldinger om kommuner som mangler midler, slik at tjenestene reduseres. Eksempler på dette kan være; mangelfull eller fraværende innkalling av ekstravakter ved sykdom, ingen matlaging i boligene til tross for vedtak, all mat skal kjøpes utenifra og innskjerping av selvvalgte fritidsaktiviteter.

Høringsfristen for å komme med innspill til KUD – Kultur og likestillingsdepartementet gikk nettopp ut. Formålet med denne høringen er realisering av de funksjonshemmedes rettigheter. Når deres rettigheter ikke blir etterkommet, oppfattes dette som diskriminerende og i strid mot FNs menneskerettigheter – som også Norge har ratifisert.

Nå er det på høy tid at regjeringen i kommende budsjett legger inn økte øremerkede tilskudd til kommunene, slik at tjenestene til de utviklingshemmede både sikres og forbedres. Ansvaret ligger hos politikerne.



**Ansvarlig utgiver:** Landsforbundet for Utviklingshemmede og Pårørende (LUPE)

LUPE kjemper for at mennesker med utviklingshemming aksepteres som likeverdige mennesker, med reelle og varierte bo-, arbeids-, aktivitets- og utdanningsmuligheter. Vi vil gi utviklingshemmede og deres pårørende kjennskap til sine rettigheter, samt veiledning.

Org. Nr.: 979798806

**Kontor og postadresse:**  
Hans Nielsen Hauges gt. 44B  
0481 Oslo  
(Betjent etter avtale)

**Kontaktinformasjon:**  
Tlf. 948 89 241  
E-post: [post@lupeorg.no](mailto:post@lupeorg.no)  
Nettside: [lupeorg.no](http://lupeorg.no)

**Redaktør:** Lily Kalvø  
Tlf. 917 95 050  
E-post: [redaktor@lupeorg.no](mailto:redaktor@lupeorg.no)

Innhold til bladet sendes på e-post  
**Neste frist er:** 15. januar 2024

**Forsidefoto:** Olav Helland

**Design og trykk:**  
ID Design AS

**Opplag:** 1800

**Annonsesalg:**  
Faktureringservice sør AS  
Tlf. 401 73 115  
[faktserv@faktserv.no](mailto:faktserv@faktserv.no)

## Innhold

**02 Lederen**  
Dårligere tider gir dårligere levekår og livskvaliteten synker. – Det er på høy tid at regjeringen i kommende budsjett legger inn økte øremerkede tilskudd til kommunene, slik at tjenestene til de utviklingshemmede både sikres og forbedres, skriver LUPE styremedlem Magne E. Skjetne.

**04 Aktuelt**  
Forslaget til frys i fire av seks satser i grunnstønaden har fått mange til å reagere. Mange kommuner varsler også kutt i tjenestetilbudet til utviklingshemmede personer.

**05 Likepersonsarbeid i LUPE**  
Lyst til å bidra til å hjelpe andre mennesker? Slik foregår likepersonsarbeid i LUPE.

**06 Årets flotteste tur**  
LUPE Oslo hadde værgudene på sin side da de dro på tur til Kiel.

**08 Landet rundt**  
LUPE Møre og Romsdal skriver om Monsiaden. Tradisjonstro ble dette arrangert for 26. gang!

**12 Tema: Livskvalitet – Mål og mening i jakten på det gode liv**  
Hva er livskvalitet? Opplevs dette egentlig annerledes for personer med utviklingshemming enn for andre? Dette og mange andre viktige spørsmål og tanker ble tatt opp under årets SOR-konferanse. Flere av LUPE sine styremedlemmer deltok på konferansen.

**23 Kontaktinfo**  
Her finner du kontaktinfo til sentralstyret, fylkeslederne og lokallagene



Statsbudsjettet 2024:

# Kuttforslag kan ramme funksjonshemmede

**Fire av de seks satsene i grunnstønadens blir videreført uten økning eller prisjustering.**

Dette kan bety at satsene ikke blir justert i takt med den forventede prisveksten på 3,8 prosent neste år. Reaksjonene har vært sterke mot forslaget, som vil ramme om lag 130.000 stønadsmottakere.

SV stortingsrepresentant og leder i arbeids- og sosialkomiteén, Freddy André Øvstegård, påpeker ifølge NTB at dette vil være usosiale kutt for mennesker som allerede er i en veldig sårbar situasjon, og har store ekstraavgifter knyttet til nedsatt funksjonsevne.



Regjeringen Støre la 6. oktober frem sitt forslag til statsbudsjett og nasjonalbudsjett for neste år. Revidert nasjonalbudsjett vil bli vedtatt i januar 2024.

## Kommunale budsjettkutt: LUPE sendte bekymringsmelding

**Trondheim kommune har varslet budsjettkutt og alvorlige nedskjæringer for 2024.**

Berørte brukere og pårørende har fått tilsendt varsel om hvilke konsekvenser kuttene vil få. LUPE Trøndelag har reagert på dette og skrevet bekymringsmelding til Statsforvalteren.

Kommunen plikter å gi forsvarlige tjenestetilbud basert på individuell vurdering av den enkeltes behov, og det skal gjøres enkeltvedtak for helse- og omsorgstjenestene som gis. Ved større endringer i tjenestetilbudet skal det fattes et omgjøringsvedtak. Mindre endringer skal varsles i god tid, og kommunen skal vektlegge hva brukeren mener om hvordan disse skal gjennomføres.

**Rammes du av budsjettkutt i din kommune?**

Kommunen plikter å gi nødvendige helse- og omsorgstjenester etter helse- og omsorgstjenesteloven. Hvis brukerne/pårørende mener at varslede endringer i tjenestetilbudet ikke lenger gir denne nødvendige hjelpen, kan en klage til Statsforvalteren. En kan også klage om en mener at brukerne/pårørende ikke har fått ivare tatt sin rett til brukermedvirkning i prosessen.

LUPE har aktive likepersoner som kan gi rettledning ved en klage. Ved behov kan leder i LUPE Trøndelag, Magne E. Skjetne, kontaktes blant annet for å få tilsendt klageskjema. Tlf. 992 44 720. E-post: post.trondelag@lupeorg.no

# Likepersonsarbeid i LUPE

Tekst: Jan Svein Hammer

**Likepersonsarbeid handler om formidling av hjelp, støtte og veiledning. Slik jobber vi med dette.**

Likepersonsarbeid er viktig i LUPE, og vi har aktive likepersoner rundt om i landet. Likepersonen bruker egne erfaringer som funksjonshemmet eller pårørende til å være en støtteperson for andre funksjonshemmede og pårørende. Han, hun eller hen har vært igjennom samme vanskelige situasjoner som andre funksjonshemmede og pårørende kan komme opp i, og ønsker å hjelpe andre som trenger bistand i slike situasjoner.

Likepersoner kan til dømes hjelpe med å finne informasjon, være en diskusjonspartner eller være en støtteperson i møte med forvaltning eller hjelpeapparat. Likepersonsarbeidet består som regel ikke i å finne løsninger for en annen person, men å være lyttende og støttende. Gjennom å dele egne erfaringer, bidrar likepersonen til at mottakeren finner løsninger som er naturlige for seg.

**Likepersonsarbeidet i LUPE foregår i hovedsak gjennom:**

- Oppsøkende likepersonsarbeid. Dette er en-til-en samtaler med erfaringsutveksling
- Samtale- og aktivitetsgrupper der en kan komme sammen med andre og diskutere eller dele



erfaringer. Treningsgrupper i aktiviteter er nyttig for vår gruppe.

- Likepersonskurs der en kan få kunnskap om likepersonsarbeid eller ulike tema som er nødvendig for å utøve et godt likepersonsarbeid.

LUPE godkjenner og utdanner sine likepersoner. Det blir holdt kurs og samlinger for likepersoner.

**Er du i en vanskelig situasjon og har behov for hjelp, støtte eller veiledning?**

LUPE har en likepersonstelefon hvor en kan få kontakt med LUPE Sentralt. Der kan en få råd og veiledning, eller en kan få kontakt med likepersoner som er nærmere der en bor. Likepersonstelefonen har nummer: 948 89 241

En kan også ta kontakt med leder i sitt fylkeslag som har god informasjon om likepersoner og likepersonsarbeid. Kontaktinformasjon til fylkesledere finnes bak i bladet.

Alle likepersoner har taushetsplikt. Alle tjenester fra likeperson eller veileder er gratis.

**Har du tenke deg å bidra til å hjelpe andre ved å bli en likeperson?**

Likepersoner har ikke lønn, men vil kunne få dekket utgifter etter avtale med LUPE.

Likepersoner vil motta grunnleggende likepersonsopplæring. Fylkeslagene har ansvar for utvelgning og opplæring av sine likepersoner. Sentralstyret vil bistå fylkeslagene i dette arbeidet.

Ta kontakt med leder i ditt fylkeslag eller med Sentralstyret om du vil bli likeperson i LUPE.

LUPE Oslo

# Høstens fineste eventyr

Tekst og foto: Reidun Langset

## Nydelig vær satte en magisk ramme rundt LUPE Oslos høsttur til Kiel.

46 forventningsfulle deltakere møttes i strålende solskinn på Hjortneskaia den 1. september.

Båtagang var klokken 14.00, og i det fine været kunne vi nyte den fine utsikten på veien ut Oslofjorden fra øvre soldekk på Color Magic.

Senere på ettermiddagen var det samling i Grand Buffé, som kunne friste med et ubeskrivelig vel-assortert utvalg av utsøkte matretter og desserter. Gode og mette fortsatte kvelden i den store fine teatersalen, der vår gruppe var samlet på reserverte plasser til kaffe avec og et fargesprakende show. Etter dette møttes en del av oss i baren på dekk 15 til dans med levende musikk.

Neste morgen våknet vi opp i Kiel til en ny og strålende solskinnssdag. Vi hadde ca. 3 timer til disposisjon for å oppleve atmosfæren og folkehavet i den tyske byen, og der det også var mye å handle. Etter byturen møttes vi igjen på soldekket for å nyte solen og utsikten på vei nordover.

Et av kveldens høydepunkter ble igjen en god middag. Vi hadde vår egen spisesal, og alle var pyntet til «fest». Det ble servert fisk- og skaldyrssuppe, kalvefilet og multemoussekake på mandelbunn. Et herlig måltid og en fin stemning ved bordene! Senere på kvelden kunne de som ønsket det få med seg et nytt show i teatersalen, og deretter dans på dekk 15.

Den fine «turgjengen» hadde en kjempefin og hyggelig tur som frister til gjentagelse.



**PÅ SOLDEKKET:** Mange koste seg på båtdekket i det nydelige været.



**MATGLEDE:** Det var mye smil og latter blant deltagerne, som fikk servert utsøkt mat og drikke.



**DANSEGLEDE:** Mange tok seg en svingom på dansegulvet.

<p><b>Stiftelsen Ragna Ringdals Dagsenter</b> - Den gode hverdagen Hans Nielsen Hauges gate 44 A 0481 OSLO Tlf. 23 40 08 00</p>	<p><b>Lillerønning</b> VINDUER OG GÅLKONTORE Kotsøy 7387 SINGSAS Tlf. 72 43 60 60</p>	<p><b>SISO Vekst AS</b> - Bedre hverdag - Trollbukta 8226 STRAUMEN Tlf. 75 69 80 90</p>	<p><b>speira</b></p>	<p><b>Kalvenes VVS</b> Langarinden 1 5131 NYBORG Tlf. 55 36 66 44</p>
<p><b>snøgg</b> www.snogg.no</p>	<p><b>Vestlandstak AS</b> ALT I FLATE TAK OG MEMBRANER 6020 ÅLESUND Tlf. 70 11 29 10</p>	<p><b>Pettersen Maskin AS</b> 2634 FÅVANG Tlf. 480 43 118</p>	<p><b>Alento AS</b> Sankt Hallvard vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 474 50 630</p>	<p><b>Motorsenteret Heidal AS</b> Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00</p>
<p><b>Sarpsborg ASVO</b> "ARBEIDSPlassen FOR UTVIKLING" Roald Amundsens gate 33, 1723 SARPSBORG Tlf. 69 10 80 40</p>	<p><b>Per Reboli AS</b> Markavegen 9 2920 LEIRA I VALDRES Tlf. 61 36 25 55</p>	<p><b>Ortopedisenter as</b> Gartnerv 10 2312 OTTESTAD Tlf. 62 57 39 00</p>	<p><b>elteknikk</b> Tlf. 455 11 955 / www.elteknikk.no Møllendalsbakken 9 5009 BERGEN Tlf. 455 11 555</p>	<p><b>Alimenta AS</b> Jekslaveien 2 2016 FROGNER Tlf. 67 07 38 00</p>
<p><b>Høland &amp; Setskog SPAREBANK</b> 1940 BJØRKELANGEN Tlf. 63 85 70 70</p>	<p><b>Bergsli &amp; Sønn AS</b> Karimoen 24A 2743 HARESTUA Tlf. 976 82 533</p>	<p><b>Håheim Kran og Transport AS</b> Rasmussens gate 2 3187 HORTEN Tlf. 901 39 368</p>	<p><b>Heis1 Tromsø AS</b> Strandveien 90 9007 TROMSØ Tlf. 77 68 36 20</p>	<p><b>Byggmester Bjørgan</b> Kildeveien 14 2340 LØTEN Tlf. 916 01 300</p>
<p><b>Motor Forum Follo</b> Teglveien 16, 1400 SKI Tlf. 64 97 69 69</p>	<p><b>Sæther Elektriske AS</b> Prost Stabells vei 8 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 404 94 992</p>	<p><b>AN Bygg</b> Ringtrostveien 11 2032 MAURA Tlf. 63 99 77 90</p>	<p><b>Jevnaker Elektriske Forretning A/S</b> 3520 JEVNAKER Tlf. 61 31 11 99</p>	<p><b>BYGG • REHAB &amp; RÅDGIVNING STANG BORLI</b> Tlf. 38 32 17 23</p>
<p><b>Østfold Taxitjenester AS</b> Møllegata 24 1811 ASKIM Tlf. 02 137</p>	<p><b>Elto Regnskap AS</b> Storebotn 72C 5309 KLEPPESTØ Tlf. 56 15 61 68</p>	<p><b>AKTIVA</b> Sjøgata 5 9300 FINNSNES Tlf. 77 84 10 80</p>	<p><b>Bergen Air AS</b> Leirvikflaten 23 5172 GODVIK Tlf. 55 50 87 60</p>	<p><b>REMA 1000 LIERSTRANDA</b> Tlf. 32 84 94 90</p>
<p><b>GRÜNERLØKKA FLYTTEBYRÅ</b> Tlf. 934 19 841 • www.flyttebyraet.no</p>	<p><b>HAMAR PUKK&amp;GRUS Rudshøgda Pukkverk as</b> 43 leverer alt av masjerd, sand, pukk og grus.</p>	<p><b>ToRo anlegg AS</b> Randsfjordlinna 449 2730 LUNNER Tlf. 919 20 994</p>	<p><b>Agn Rør AS</b> Bårdslistugguvegen 162 2653 VESTRE GAUSDAL Tlf. 957 87 998</p>	<p><b>Nordre Land Regnskap SA</b> Storgata 49 2870 DOKKA Tlf. 61 11 88 50</p>
<p><b>Multiconsult avd Tromsø</b> Kvaløyvegen 156, 9013 TROMSØ Tlf. 77 60 69 40</p>	<p>ANONYM STØTTE</p>	<p><b>Mobile Kongsvinger AS</b> Kongevegen 101 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 88 80 60</p>	<p><b>Hedmark Rehabservice AS</b> Vålgtua 212 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 62 42 11 12</p>	<p><b>Hovrud Maskin</b> Månevegen 222 2920 LEIRA I VALDRES Tlf. 481 33 000</p>
<p><b>THAUGLAND 110ÅR</b> Professens vlg 1913-2023 thaugland.no</p>	<p><b>GK Rør AS</b> avd Gjøvik Thomasdalen 1 2818 GJØVIK Tlf. 61 17 30 40</p>	<p><b>KARLSEN FARGEHANDEL AS Gausdal FARGERIKE</b> Karlsen Tlf. 61 22 68 00 • www.fargerike.no</p>	<p><b>Rørlegger'n Lillehammer AS</b> Nordsetervegen 55 2618 LILLEHAMMER Tlf. 61 05 23 11</p>	<p><b>Rognan Fargehandel AS</b> Strandgata 11 8250 ROGNAN Tlf. 75 69 06 50</p>
<p><b>Blomsterstua</b> Kirkegata 66, 2609 LILLEHAMMER Tlf. 61 25 13 31</p>	<p><b>Active Services AS</b> Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146</p>	<p><b>Nettec AS</b> Kolbotn 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40</p>	<p><b>T. AASEN SOLSKJERMING</b> Furusparken 28 4031 STAVANGER Tlf. 51 85 99 00</p>	<p><b>Karde AS</b> Teknologi for livsmestring www.karde.no www.mylifeproducts.no</p>
<p><b>SOLSTEIN</b> Bleikmyrvegen 45 4276 VEDAVÅGEN Tlf. 52 04 40 40</p>	<p><b>INTER REVISOR</b> Jernbanegata 2 2821 GJØVIK Tlf. 61 18 90 90</p>	<p><b>NIOS</b> Vi tilbyr • Mekanisk vedlikehold • Automasjon • Hydraulikk • Konsulent tjenester 90 63 47 90 espen.pedersen@nios.no</p>	<p><b>Leva Fro</b> 1992 - 2017 Vi vokser med jobben Gamle Kongeveg 92 A 7604 LEVANGER Tlf. 74 01 90 80</p>	<p><b>MALERBUA AS</b> Bølevengen 154 3713 SKIEN Tlf. 35 50 02 50</p>
<p><b>EIDSVOLL BILSENTER</b> Botshaugtangen 54A 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 95 89 00</p>				





## LUPE Møre og Romsdal/Vanylven En dag med lek og moro

Tekst: Jan Svein Hammer | Foto: Monsiaden

**PÅ STARTSTREKEN:** Forventningsfulle deltakere er klare for å komme i gang.

**Tradisjonen tro gikk Monsiaden av stabelen den 7. juni i år.**

Monsiaden ble arrangert for 26. gang! I år deltok 160 personer fra Vanylven, Ørsta, Volda, Ulstein, Herøy, Sande Stad og Kinn. Det var trolig minst like mange hjelpere og personer som var i følge med deltakerne til stede.



**STOLT OG GLAD:** Primus motor Arne Sandnes, sammen med Victoria, Bjørg Elise og Ellen Kine fra Stad kommune. (Foto: Eli Thelen Sjøstad).

Blant høydepunktene var løp på både 400 og 60 meter for damene og mennene, lengdehopp, aktivitetsløype med oppgaver rundt banen og bocca-turnering. Etter uteaktivitetene ble det servert servert pølser med brød, kaker, kaffe og brus. Dans og musikk ble det også - ved Merkesteinane ledet av Øyvind Lied.

Premieutdelingen var et stort høydepunkt under arrangementet, med utdeling av medaljer til alle deltakere og flotte premier til vinnerne av aktivitetene.



**GIR ALT:** Løping sto sto så klart på programmet. Lokalpolitiket deltok også under årets Monsiade.

## LUPE Trøndelag Sol i hjertet

Tekst: Magne E. Skjetne | Foto: LUPE Trøndelag

**Dårlig vær hadde ingenting å si for stemningen under årets store sommerfest.**

Selv om værgudene sviktet under årets sommerfest på Sverresborg Folkemuseum, så var humøret på topp blant de knapt 400 påmeldte. En stor takk til restauranten som ga festdeltakerne husly da været stod på som verst!

Underholdningen med TrønderBraZZ og det lokale Coverbandet gjorde kvelden vellykket. Omvisningen rundt om i kulturarven på museet med tilbud om eventyrstund, var også populært.



**TROSSET VÆRET:** Deltagerne på sommerfesten lytter til musikkunderholdningen.

Frivillige fra de tre samarbeidsorganisasjonene Autismeforeningen S- T, NFU lokallag og LUPE Trøndelag, Landsforbundet for Utviklingshemmede og Pårørende var ansvarlige for arrangementet, med god økonomisk støtte fra Trondheim kommune.

## LUPE Trøndelag Høsttakkefesten

Tekst: Magne E. Skjetne | Foto: LUPE Trøndelag

**Mange av LUPE Trøndelag sine medlemmer deltok på Høsttakkefesten i Nidarosdomen.**

Høsttakkefesten er tilpasset for de utviklingshemmede og sårbare grupper. Her er det både preken og musikalske innslag. Først ble høstens innsamling av frukt og grønnsaker båret inn i «domen».

Kor Artig med dirigent Heide Thorsen og Trondheimskoret med dirigent Jan Trymann sørget for en vakker musikalsk stemning. Tradisjonstro ble det også korpsmusikk av TrønderbraZZ, som gledet om lag 350 tilhørere med god underholdning. Påfølgende kirkekaffe må også nevnes, hvor De Glade Trubadur fra Gauldal underholdt med vakker sang.



**MUSIKKUNDERHOLDNING:** Høsttakkefesten bød på underholdning med vakker sang, kor og korps.



<p>HOLMENKOLLEN DAGSENTER OG BOLIGER <b>HDB</b></p> <p>Setra v 16 C, 0786 OSLO Tlf. 22 70 34 50</p>	 <p><b>PAUL BERG AS</b> All innen gravning og transport</p>	 <p><b>EMI</b></p>	<p><b>Svene Pukkverk AS</b> Østslida 234 3622 SVENE Tlf. 952 61 700/710</p>
<p><b>Kristiansen as</b> BETONGPUMPING - SKIEN Rødmyrsvingen 94, 3735 SKIEN Tlf. 901 85 868</p>	<p><b>Poleringskongen AS</b> Damsletta 15 2827 HUNNDALEN Tlf. 970 74 233</p>	<p><b>Ålvsbyhus Norge AS</b> Ekholtveien 114 1526 MOSS Tlf. 69 23 54 40</p>	<p><b>Legedata SERVICEPARTNER</b> Gullbringvegen 10 3800 BØ I TELEMARK Tlf. 35 06 11 50</p>
<p><b>Tiurn Konsulenttjenester Hans N H Ording</b> Brøderudvegen 763 2211 KONGSVINGER Tlf. 922 14 595</p>	<p><b>1 Trafikkskole</b> Jernbanegata 7, 3916 PORSGRUNN Tlf. 952 98 810</p>	<p><b>ØST-TEK</b> ØSTLANDSKE BYGGTEKNIKK Kallerudlia 3 2816 GJØVIK Tlf. 61 18 49 47</p>	<p><b>Thune AS</b> Maridalsveien 1 8530 BJERKVIK Tlf. 76 97 72 00</p>
<p><b>PRIMA</b> Idrettsveien 2, 7072 HEIMDAL Tlf. 72 89 43 00</p>	<p><b>JAG</b> Schweigaardsgate 14 0134 OSLO Tlf. 962 09 666 www.jagassistanse.no</p>	<p><b>Rudshøgda Pukkverk AS</b> Mårvegen 14 2211 KONGSVINGER Tlf. 414 97 789</p>	<p><b>Grøtting Olje AS</b> Trysilvegen 228 2413 ELVERUM Tlf. 62 42 62 18 90 67 35 11</p>
<p><b>RETURA</b> Ditt lokale avfallselskap Havneveien 116, 7300 ORKANGER Tlf. 72 48 67 70</p>	<p><b>Interior</b> Røligheden, 4818 FÆRVIK Tlf. 980 35 023</p>	<p><b>Engens Oljesenter AS</b> Næringsparkvegen 22 2320 FURNES Tlf. 62 54 07 70</p>	<p><b>Centec Norge AS</b> Strøket 8 1383 ASKER Tlf. 66 75 81 60</p>
<p><b>Franzefoss Gjenvinning AS</b> avd. Porsgrunn Floodmyrvegen 22B 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 51 81 34</p>	<p><b>Ballangen Sjøfarm AS</b> Fornes-E6 92 8540 BALLANGEN Tlf. 76 92 78 89</p>	<p><b>AS Staff &amp; Sønner</b> Fredsvollvegen 1 2850 LENA Tlf. 61 16 04 10</p>	<p><b>FAGERÅSEN FRITID AS</b> Storvegen 21 2420 TRYSIL Tlf. 62 45 00 45</p>
<p><b>Norspray AS</b> Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00</p>	<p><b>SpareBank 1 Helgeland</b> Jernbanegata 15 8622 MO I RANA Tlf. 75 11 90 00</p>	<p><b>iElektro AS</b> Plutovegen 5 6419 MOLDE Tlf. 71 40 40 20</p>	<p><b>Metalco Aluminium AS</b> Einavegen 971 2843 EINA Tlf. 61 19 87 70</p>
<p><b>Birkeland Elektro A.S</b> Støget 74, 4760 BIRKELAND Tlf. 37 27 61 08</p>	<p><b>Brattli Bygg</b> Anders Woie - 90768447</p>	<p><b>NORGESHUS</b> KTS Bygg Telegata 2, 3674 Notodden Tlf. 412 67 713/98665453</p>	<p><b>Ergon Nordic AS</b> Mjåvannsvegen 118 4628 KRISTIANSAND S Tlf. 38 08 11 80</p>
<p><b>TAXI 03550</b> ROMERIKE</p>	<p><b>SLAM</b> JERNBANETEKNIKK Lystadvegen 16, 2216 ROVERUD Tlf. 458 61 281</p>	<p><b>Viégo</b> Autorisert regnskapsførerselskap Markes gate 5 4610 KRISTIANSAND S Tlf. 38 02 02 90</p>	<p><b>Moss Taxi</b> 06950</p>
<p><b>Olsens Montering og Ovnsrens</b> Gamlevegen 12 2355 GAUPEN Tlf. 413 09 866</p>	<p><b>05060 DRAMMEN TAXI</b></p>	<p><b>YTRE NAMDAL VEKST</b> Omkjøringsv. 15, 7900 RØRVIK Tlf. 74 39 13 77</p>	
<p><b>SKARE &amp; NES A/S</b> Tromsø Parkering AS Vestregate 23 9008 TROMSØ Tlf. 77 79 06 50 Best for byen! trosmo-parkering.no</p>	<p><b>ASKO HEDMARK AS</b> Skansvegen 5 2383 BRUMUNDDAL Tlf. 62 34 74 00</p>	<p><b>Oslo kommune</b> Fri Rettshjelp Åpningstid: Mandag - Fredag: 0800-1535 Mandag - Torsdag: 1630-1900 Storgata 19, 0184 OSLO - Tlf. 23 48 79 00</p>	

<p><b>Hansteen Eriksen &amp; Sønner AS</b> Skaugerudlia 27 2740 ROA Tlf. 911 78 983</p>	<p><b>Olav Askjer Kran &amp; Transport AS</b> Grøtåslia 3 3176 UNDRUMSDAL Tlf. 916 89 051</p>	<p><b>FOLLO TAXI</b> På veien for deg! Ring 64 85 68 68 Taxibestilling kan nå også gjøres med vår nye app. www.follotaxi.no</p>	<p>VAKTTELEFON HELE DØGNET: 900 98 006 www.landes.no landesbegravelsesbyrå <b>LANDES BEGRAVELSESBYRÅ</b> LYNGDAL</p>
<p><b>Mjøsa Varmepumpeservice</b> Tore Markengbakken Storgata 16 2815 GJØVIK Tlf. 915 81 880</p>	<p><b>Kapellveien habiliteringssenter</b> Kapellv. 6 0487 OSLO Tlf. 22 79 73 00</p>	<p><b>abacus</b> Breivikbråteveien 9 1555 SON Tlf. 400 01 850</p>	<p><b>ORPT</b> Orstadvæien 114 4353 KLEPP STASJON Tlf. 51 78 66 00</p>
<p><b>Brødrene Haugen Maskin og Grus AS</b> Søre Feforvegen 19 2640 VINSTRÅ Tlf. 61 29 02 72</p>	<p><b>Bilbransjens Opplæringskontor AS</b> Midtunheia 22 5224 NESTTUN Tlf. 912 45 911</p>	<p><b>BIOSIRK</b> Smiuhagan 25 2323 INGEBERG Tlf. 917 71 400</p>	<p><b>Boots Apotek Kvaløysletta</b> Manetv. 2 9100 KVALØYSLETTA Tlf. 77 75 89 90</p>
<p><b>Tonstad Bakeri AS</b> Tonstadveien 20A 4440 TONSTAD Tlf. 38 37 01 22</p>	<p><b>MURMESTRENE DELPHIN OG KLASHAUGEN</b> Industrigata 56C 2619 LILLEHAMMER Tlf. 61 25 42 73</p>	<p><b>exacta</b> Autorisert regnskapsførerselskap Dyrmyrgata 4 3611 KONGSBERG Tlf. 926 30 300</p>	
<p><b>Byggmester Madsen &amp; Giseth AS</b> Rødsåsen 7 1389 HEGGEDAL Tlf. 905 57 693</p>	<p><b>Intersport Honningsvåg AS</b> Nordkappg 1 9750 HONNINGSVÅG Tlf. 78 47 10 00</p>	<p><b>haldde</b> ARKITEKTER AS Sorenskriverveien 11, 9513 ALTA Tlf. 78 43 77 14</p>	<p><b>Høgskolen i Molde</b> avd for vernepleierutdanninga PB 2110, 6402 MOLDE Tlf. 71 21 40 00</p>

**FYSIKALSKE HJELPEMIDLER FOR BARN, UNGDOM OG VOKSNE**

Vi leverer til fysioterapeuter, klinikker, institusjoner og privatpersoner i hele landet!





Nå med instruksjonsvideoer på helt ny nettside!

[www.bamseprodukter.no](http://www.bamseprodukter.no)

**Stiftelsen Radarveien**

Dagsenter Bolig Avlastning

Et godt sted å være

Radarveien 100, 1152 OSLO - Tlf. 23 38 34 00 - [www.radarveien.no](http://www.radarveien.no)

**Stiftelsen Nordre Aasen**

Dagsenter - Heldøgns tjenester - Avlastningstjenester - Kapellveien habiliteringssenter - Nordre Aasen habiliteringssenter

Kapellveien 6, 0487 Oslo, tel 22 79 73 00  
Kyrre Grepps gate 11, 0481 Oslo, tel 23 05 96 00  
[www.nordreassen.no](http://www.nordreassen.no)

**Vidaråsen Landsby**  
ET CARVIN-BILL PELLESHVAP 10-11 38 ANDEBU

Landsbyveien 34  
3158 ANDEBU  
Tlf. 33 44 41 00



# Livskvalitet – Mål og mening i jakten på det gode liv



Hva er livskvalitet?  
Oppeves dette egentlig annerledes for personer med utviklingshemming enn for andre?



# De store spørsmålene

Tekst: Magne E. Skjetne og Lily Kalvø | Foto: Olav Helland

## Å ivareta en god livskvalitet for personer med utviklingshemming er et overordnet mål. Men hva vil det si? Og hva skal til?

Stiftelsen-SOR arrangerte en konferanse over to dager med en rekke interessante foredrag og workshops. Her ble både fagperspektiv og formidling av personlige erfaringer vektlagt.

Det var store og viktige tema som ble tatt opp under konferansen, som fant sted i Oslo den 26. og 27. oktober. Hva innebærer livskvalitet for personer med utviklingshemming, er deres opplevelse av dette noe annerledes enn hos de fleste av oss? Hva kan fremme gode opplevelser som mestring, tilhørighet og tilfredshet? Og hvilke forhold og opplevelser kan virke stikk motsatt?

LUPE sentralstyremedlemmene Magne Skjetne, Ann Jorid Strømholt, Linda Djuve og Synnøve Tisland deltok på SOR-konferansen. Her er et resymé.

### Velkomsttale med alvorlig undertone

SOR-styreleder Kark Haakon Sævdold ønsket velkommen til alle som deltok på konferansen, enten fysisk eller digitalt.

Under talen sin kom han raskt inn på alle bekymringsmeldingene som har kommet inn fra både brukerråd og brukerorganisasjoner over hele landet, på grunn av betydelige innsparinger i tjenestene til utviklingshemmede. Mange kommuner må nå innføre kutt i tjenestetilbudet på grunn av sviktende økonomi.

Som sagt fra talerstolen; dette var ingen god start på hovedtemaet «god livskvalitet».

### Livskvalitet – hva kjennetegner dette?

Hva som kan menes med livskvalitet fikk vi tydeliggjort av Ragnhild Bang Nes, som er seniorforsker ved Folkehelseinstituttet og førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo. Ragnhild er blant landets fremste forskere og formidlere på tema knyttet til livskvalitet.

Hun ga oss innspill på hva som egentlig menes med begrepet «livskvalitet», og om hvordan man kan måle dette. Bang Nes reflekterte også over hvilke faktorer som både utfordrer og bidrar til god livskvalitet blant personer med utviklingshemming.

Begrepet «det gode liv» kan blant annet beskrives med det å finne roen, oppleve trygghet, ha tilgang på god mat og oppleve tilhørighet og vennskap. Eksempel på det motsatte er blant annet å ha lav tillit til offentlige tjenester som man er avhengig av. Dette vil kunne oppleves som diskriminerende for den enkelte.

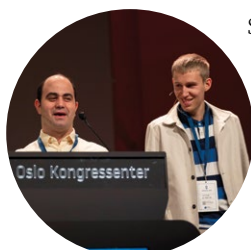
### PAS – positiv adferdsstøtte

Dette er et rammeverk som mange kommuner innfører nå for å styrke tjenestene til utviklingshemmede, og dermed øke livskvaliteten (PAS ble omtalt i Under Lupen utgave 03/23).

Ulf Berge (førstelektor ved Fakultet for helsefag, VID vitenskapelige høyskole) og Kai Storm Plener (en voksen mann med en autistisk diagnose som har opplevd både gode og dårlige erfaringer fra skole, avlastningstilbud, bofelleskap og psykiatri) delte begge av sine erfaringer.

Forelesningen var en gjennomgang av hvordan man ser på livskvalitet innen PAS, en innføring i livskvalitetshjulet og livskvalitetsdomener, samt eksempler på hvordan dette kan brukes i planlegging av tjenesteyting.

Hva gjør livet godt? Legemidler kan aldri være hele løsningen. Omgivelsene i hverdagen er meget viktige. Et eksempel på noe som kan oppleves som negativt og vanskelig, er når en kommune setter inn vikarer som er helt ukjente for beboerne.



### En samtale om livskvalitet

Deltakerne i samtalen var Camilla Kvalheim (redaktør for TV Bra), Annette Drangsholdt (leder av Autismeforeningen) og Thea Kanutte Åmelfot (nestleder i erfaringsutvalget til NFU).



Diskriminering sto på agendaen under samtalen om livskvalitet. Eksempler her var tilgang til arbeid/bank-ID, og den sosiale ulempen ved at beboere må være tilbake i sin bolig mens det ennå er tidlig kveld.

### – Det har endret livet mitt

Hva er VIP (Viktig Interessant Person), og hvilken betydning har et VIP-kurs i regi av Lillestrøm kommune hatt for deltakerne? Dette fikk vi vite mer om i en panelsamtale mellom noen kursdeltakere og VIP-instruktørene Marit Sofie Derås og Janne Nordby. Samtalen ble ledet av fagkoordinator

Elisabeth Antonsen, som er en velkjent foredragsholder i LUPE sammenheng.

Kursdeltagerne pratet om sine erfaringer og opplevelser fra VIP-kurset. Flere har erfart at det er blitt lettere for dem å sette grenser, for eksempel ved å si «ja» til det de vil – og «nei» til det de ikke vil. Noen har dog erfart at foreldre og personale synes at deres økte selvbevissthet kan være utfordrende.







### Dette gir hverdagsglede

Veerle Garrels (professor i spesialpedagogikk ved OsloMet) holdt et meget interessant foredrag om hverdagsglede. Hun startet med å vise til veilederen «Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming». Her poengteres viktigheten av å kunne leve et godt liv i tråd med egne forutsetninger, ønsker og behov, samt det å få leve et aktivt liv i fellesskap med andre.

Garrels viste til at at opplevelsen av livskvalitet påvirkes av objektive faktorer som inntekt, bo- og arbeidsforhold, tilfredshet, glede og mestring i hverdagen. Gode kilder til hverdagsglede kan være frivillig arbeid, det å få glede andre, musikkopplevelser, spiritualitet og kvalitetstid med familie og venner.

Hun vektla også fine naturopplevelser, slik som den flotte naturopplevelsen noen av LUPEs medlemmer hadde på leirskolen i Engerdal siste sommer (omtalt i Under Lupen 03/23). LUPE Trøndelag erfarte at turen ga en stor livsglede for deltakerne. Ny tur kommer til sommeren, og vil bli omtalt i Under Lupen 01/24.

### En god vei – eller til besvær?

Å skulle avklare begrepet «livskvalitet» – er dette til besvær, eller en vei til et meningsfylt liv? Dette spørsmålet var hovedtema i foredraget til Stian Orm (førsteamanuensis i psykologi ved Høgskolen i Innlandet). Da han tok doktorgraden sin forsket han på livskvalitet for personer med ulike utviklingsforstyrrelser. Orm har



selv en diagnose på autismespekteret.

Foredraget startet med noen begrepsavklaringer på «livskvalitet». Dette er et subjektivt begrep, knyttet til et individs persepsjon/opplevelse.

Opplevelsen av livskvalitet avhenger blant annet av kultur og verdier, og er relatert til en persons mål og forventninger.

Det å sitte i «førersetet» i eget liv og oppleve fellesskap med andre er meget viktige faktorer som kan fremme opplevelsen av livskvalitet. Men personer

med diagnoser innen autismespekteret og ADHD forteller ofte at de opplever lav livskvalitet, mye på grunn angst- og depresjonsplager.

Orm pratet om livskvalitet både ut ifra et faglig og et personlig ståsted. Han er opptatt av at livskvalitet er noe allmenmenneskelig, og frykter ifølge [stiftlesensor.no](http://stiftlesensor.no) at fokuset på å definere hva livskvalitet er for ulike grupper av mennesker kan føre oss på villspor når det gjelder å tilrettelegge for et meningsfylt liv for den enkelte.

### Hva vil fremtidens tjenestetilbud gi av god livskvalitet?

Her fikk vi et interessant innlegg om betydningen av velferdsteknologien i helse- og omsorgstjenesten. Ansatte må for eksempel henge med i den teknologiske utviklingen ved å bruke elektroniske medisindispensere. Kan slike tiltak føre til lavere bemanning i tjenestetilbudet? Og hva vil dette i så fall bety for livskvaliteten til utviklingshemmede?

Oddbjørn Hove (PhD)/seniorforsker ved Klinikk for psykisk helsevern) satte fokus på konsekvensene av



slike omstillingsprosesser for tjenestetilbudet. Han var også kort innom kunstig intelligens.

MindMe prosjektet og verktøyet iSpe for kartlegging av psykiske lidelser ble også presentert på SOR-konferansen. Dette er et forskningsdrevet innovasjonsprosjekt i Helse Fonna som studerer hvordan digitale helsetjenester kan gjøres tilgjengelig for mennesker med nedsatt kognitiv fungering. Målet er blant annet å gjøre det enklere for dem å aktivt delta i formidlingen av sine utfordringer. Aktiv brukermedvirkning er en sentral del av dette prosjektet.

### På høy tid

Likestillings- og mangfoldsutvalget har utredet situasjonen til funksjonshindrede i Norge, og kom våren 2023 med NOU 2023:13 «På høy tid – Realisering av funksjonshindredes rettigheter».

Her er det blitt utarbeidet hele 159 forslag for å fremme likestilling, hindre diskriminering og bidra til at også menneskerettigheter til funksjonshemmede blir ivarettatt.

LUPE er invitert til å komme med sin høringsuttalelse innen 1. desember 2023. Vi vil omtale dette i neste utgave av Under Lupen.





# Skal vi bare steke vafler?



## Alle mennesker med utviklingshemning skal sikres muligheten til utvikling på egne premisser og ha et aktivt liv sammen med andre

### Skal vi bare steke vafler?

Foredraget om livskvalitet og mestring i fellesskap, i regi av Sjriffen kultursenter, handlet om at hverdagslivet (det vil si å være en del av et fellesskap og en aktiv medspiller i samfunnet vårt) ikke bare består av vaffel steking.

Ragnhild Arntsen fortalte om prosjektet «Sjriffen». Hvordan man med dramafaglige og pedagogiske metoder kan oppnå at den enkelte deltakeren opplever en god livskvalitet og mestring.

– Alle har rett til å spille hovedrollen i sitt eget liv, men også å kunne se seg selv opp imot resten av samfunnet, poengterer Arntsen.

### Fra kaos til et godt liv

Dette foredraget ga oss et unikt innblikk i Erlends liv. Han er autist og utviklingshemmet. Etter utfordringer i hverdagen og i behandlingstilbudet han deltok i, kom han tilbake til sin hjemkommune, Smøla.

Viktig og riktig tilrettelegging og et koordinert samarbeide, gjør at Erlend nå opplever livskvalitet i hverdagen og kan bruke ressursene sine på en bedre måte.



### En god avslutning

Årets SOR-konferanse ble avsluttet med et engelsk innlegg fra den anerkjente belgisk psykologen Peter Vermeulen. Han kom til Oslo for å prate om hva livskvalitet betyr for mennesker med autisme.

Tusen takk til Gjøvik kunst- og kulturskole og Pascal Norge for flere flotte kulturelle innslag under konferansen. Første dag ble avsluttet med konsert av Thomas Tvedt.



## SOR-konferansen

- Stiftelsen arrangerer og gjennomfører tre årlige SOR-konferanser. Foruten UngSOR avholdes det konferanser i henholdsvis Bergen og Oslo
- LUPE har deltatt på SOR-konferanser med flere tillitsvalgte gjennom mange år
- Årets konferanse «Med mål og mening i jakten på det gode liv!» ble holdt på Oslo kongressenter 26. og 27. oktober.
- Vil du vite mer? Se: <https://stiftelsensor.no/konferanser/2023/konferanse-2310>

## Stiftelsen SOR

- En organisasjon som arbeider for at alle mennesker med utviklingshemning skal sikres muligheten til utvikling på egne premisser, og ha et aktivt liv i fellesskap med andre.
- De arbeider med informasjons- og kompetanseformidling, fagutvikling og sosialpolitiske innspill, med særlig fokus på holdningsarbeid og bevisstgjøring om utfordringer og utviklingsmuligheter.
- Et viktig mål er å fremme utviklingshemmedes rettigheter gjennom samvirke med enkeltpersoner, frivillige organisasjoner, offentlige etater, fagmiljø og utdanningsinstitusjoner.



## Murmester Sigbjørn Smerthu AS

Askimveien 492  
1816 SKIPTVET  
Tlf. 970 07 546



Hammarveien 5  
8626 MO I RANA  
Maxitaxi: 75 15 70 00

Slik at de får bedre levevilkår og livskvalitet.  
Vi støtter arbeidet i forhold til mennesker med  
psykisk utviklingshemming i kommunen.



**Ullensaker kommune**  
ullensaker.kommune.no



### Har du noe på hjertet?

Vi vil gjerne høre fra deg!

Send inn tips  
og innspill til:

Tlf. 917 95 050

E-post: redaktor@lupeorg.no



Lily Kalvo, redaktør



www.camphill.no

## LANDSBYENE MED PLASS FOR ALLE

Camphill-landsbyene er integrerte levefellesskap hvor mennesker med ulike behov for bistand lever side om side med omsorgspersoner i en levende og aktiv landsby.



Her er alle sysselsatt med fellesskapets mange oppgaver; håndverk, jordbruk, matlaging og hushold. Det legges vekt på nærhet til natur og mennesker, og opplæringen i dagliglivets mange gjøremål gir verdifull erfaring videre. Samtidig dekker arbeidet reelle behov i landsbyen.

Livet i fellesskap, arbeid, hverdag og fest danner grunnlag for et spennende og utfordrende miljø. I landsbyene pleies også et variert kulturliv med teater, sang, musikk, høytidsfeiring og utflukter.

Nye medarbeidere tilbys introduksjonskurs i landsbylivet og antroposofi, samt fireårig deltids Bachelor-utdanning i helsepedagogikk og sosialterapi.

Camphill Norge består av landsbyene Hogganvik, Jøssåsen, Rotvoll, Solborg, Vidaråsen og Vallersund Gård. I Vallersund ligger også FRAMskolen som er et folkehøyskolelignende tilbud for deg mellom 18 og 25 år som lever med utviklingshemming.

Vi ønsker deg velkommen til landsbyene!

**CAMPBILL LANDSBYSTIFTELSE**  
Malvikvegen 1333, 7550 Hommelvik  
Telefon 73 97 84 60  
Epost: sekretariat@camphill.no  
[www.camphill.no](http://www.camphill.no)

Ullensaker



## ADVOKATFIRMAET NICOLAISEN

Du skal vite at vi er der og du skal vite hvor vi er



Olavsgaard Kontorsenter – Skedsmo  
Hvamstubbene 17 – 2013 Skjetten



Bekkestua – Bærum  
Bærumsveien 205–207



Jessheim – Ullensaker  
Gotaasgarden, Gotaasalléen 9



Solli Plass – Oslo  
Henrik Ibsens gate 90, 3. etg.



Advokatfirmaet Nicolaisen ble etablert i 1988. Fra våre kontorer yter vi privat- og forretningsjuridisk bistand til klienter fra Oslo, Romerike, Lillestrøm, Asker og Bærum.

Vi tilbyr LUPEs medlemmer den første halvtimen med bistand gratis samt 20% på oppdraget.  
Kontaktperson; Senioradvokat Jane Kongtorp Lier, tlf 98607060, epost: jane@advonico.no.

Besøk oss også på [advonico.no](http://advonico.no)

[advonico.no](http://advonico.no)

[firmapost@advonico.no](mailto:firmapost@advonico.no)



## Alle har rett til å bli hørt!

JAG Assistanse AS er en ideell BPA-leverandør for barn og voksne med store og sammensatte funksjonsnedsettelse, hvorav en kan være en kognitiv funksjonsnedsettelse.

- JAG bygger sitt verdigrunnlag på grunnleggende menneskerettigheter, likeverd og likestilling.
- Vi har fokus på individualitet, kvalitet og skreddersyr din assistanse.
- JAG er medlem av European Network for Independent Living (ENIL).
- Foreningen JAG er en ideell interessepolitisk forening som har som formål å sikre alles rett til å velge Brukerstyrt Personlig Assistanse (BPA)
- JAG har stor kompetanse om BPA for personer med behov for assistert arbeidsledelse.

Ta kontakt for mer informasjon om hvordan vi kan skreddersy din BPA.

JAG Assistanse AS | Telefon: 962 09 666 | [www.jagassistanse.no](http://www.jagassistanse.no) |  
Følg oss gjerne på Facebook og Twitter!

**JAG**  
er som du.





# FANTASTISKE Solgården i Spania

trygghet, trivsel og glede

Feriestedet som ble bygget for at akkurat DERE skulle få en fin ferie! Solgården ligger ved byen Villajoyosa på Costa Blanca i Spania. Solgården har i over 50 år vært funksjonshemmedes eget feriested. Nå mer spennende og innholdsrik enn noen gang!

**2024 I SALG NÅ!**

For turene tilrettelagt for utviklingshemmede gjelder:

- Trygg ferie
- Helpensjon
- Norsk helsepersonell
- Bagasjeservice
- Eget fly
- Aktiviteter
- Underholdning.



  
**SOLGÅRDEN**  
trygghet, trivsel og glede

Økonomisk  
ledsager-  
støtte

Solgården er tilrettelagt for rullestolbrukere.

For mer informasjon og bestilling: [solgarden.no](http://solgarden.no)  
tlf 24 14 66 60 • e-post: [booking@solgarden.no](mailto:booking@solgarden.no)

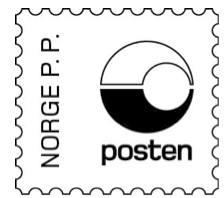
Følg oss på   

Landsforbundet for Utviklingshemmede og Pårørende - LUPE		Adresse	Telefon	E-post
Hovedkontor		Hans Nielsen Hauges gate 44b 0481 Oslo	948 89 241	<a href="mailto:post@lupeorg.no">post@lupeorg.no</a>
Kontakt-telefon likepersonsarbeid				
Redaktør Under Lupen	Lily Kalvø		917 95 050	<a href="mailto:redaktor@lupeorg.no">redaktor@lupeorg.no</a>
Sentralstyret				
Leder	Hege Lalid	Søreveien 3 4154 Austre Åmøy	413 32 010	<a href="mailto:hegelalid@gmail.com">hegelalid@gmail.com</a>
Nestleder	Jan Svein Hammer	Rimstaddalen 121 6711 Bryggja	400 69 422	<a href="mailto:jan.svein.hammer@lupeorg.no">jan.svein.hammer@lupeorg.no</a>
Sekretær	Ann Jorid Strømholt	Aasmund Vinjes gate 7A 4517 Mandal	915 99 839	<a href="mailto:post@lupeorg.no">post@lupeorg.no</a>
Kassierer	Yngvar Bjarne Hurlen	Fallanveien 30A 0495 Oslo	476 14 769	<a href="mailto:yngvar.hurlen@lupeorg.no">yngvar.hurlen@lupeorg.no</a>
Styremedlem	Magne E. Skjetne	Amundsdalveien 840 7036 Trondheim	992 44 720	<a href="mailto:magne.eilif.skjetne@lupeorg.no">magne.eilif.skjetne@lupeorg.no</a>
1 vara-representant	Linda Djuve	Korallveien 18 4318 Sandnes	986 36 648	<a href="mailto:linda.djuve@lupeorg.no">linda.djuve@lupeorg.no</a>
2 vara-representant	Kristine Augland Fosheim	Agder alle 4H 4631 Kristiansand	993 20 520	<a href="mailto:kaf@lupeorg.no">kaf@lupeorg.no</a>
3 vara-representant	Synnøve Tisland	Auklandsveien 12 4534 Marnardal	924 19 625	<a href="mailto:synnove.tisland@lupeorg.no">synnove.tisland@lupeorg.no</a>
Fylkeslag				
Agder	Synnøve Tisland	Auklandsveien 12 4534 Marnardal	924 19 625	<a href="mailto:post.agder@lupeorg.no">post.agder@lupeorg.no</a>
Oslo Viken	Trine Merethe Buer	Akebakkeskogen 15 0490 Oslo	976 56 210	<a href="mailto:post.ov@lupeorg.no">post.ov@lupeorg.no</a>
Innlandet	Kontakt Sentralstyret	Hans Nielsen Hauges gate 44b 0481 Oslo	948 89 241	<a href="mailto:post@lupeorg.no">post@lupeorg.no</a>
Telemark	Torodd Meyer	Bekkehusvegen 4 3676 Notodden	918 82 964	<a href="mailto:post.telemark@outlook.com">post.telemark@outlook.com</a>
Rogaland	Beathe Hebnes	Hundvågveien 45 4085 Stavanger	974 14 176	<a href="mailto:post.rogaland@lupeorg.no">post.rogaland@lupeorg.no</a>
Vestland	Kontakt Sentralstyret	Hans Nielsen Hauges gate 44b 0481 Oslo	948 89 241	<a href="mailto:post@lupeorg.no">post@lupeorg.no</a>
Møre og Romsdal	Jan Svein Hammer	Rimstaddalen 121 6711 Bryggja	400 69 422	<a href="mailto:jan.svein.hammer@lupeorg.no">jan.svein.hammer@lupeorg.no</a>
Trøndelag	Magne E. Skjetne	Amundsdalveien 840 7036 Trondheim	992 44 720	<a href="mailto:post.trondelag@lupeorg.no">post.trondelag@lupeorg.no</a>
Nord-Norge	Hugo Laksmark	Bondjordsvingen 9 9307 Finnsnes	934 43 568	<a href="mailto:bunnjord@gmail.com">bunnjord@gmail.com</a>
Lokallag				
Vanylven	Jan Svein Hammer	Rimstaddalen 121 6711 Bryggja	400 69 422	<a href="mailto:jan.svein.hammer@lupeorg.no">jan.svein.hammer@lupeorg.no</a>
Vestfold	Anne-Britt Forbord	Lågendalsveien 2571 3282 Kvelde	938 36 135	<a href="mailto:post.vestfold@lupeorg.no">post.vestfold@lupeorg.no</a>





RETUR:  
LUPE  
Hans Nielsen Haugesgt. 44 B  
0481 OSLO



## Bli medlem i LUPE!

LUPE arbeider for full likestilling i samfunnet. Støtt arbeidet med å sikre utviklingshemmede rettigheter som gir dem gode og trygge bo-, arbeids- og aktivitets- og utdanningsmuligheter.

Meld deg inn i LUPE. Årskontigenten er kun kr. 200,-. Slik gjør du det:

Via nettsiden vår:  
<https://lupeorg.no/medlemskap>

På e-post eller telefon:  
post@lupeorg.no | Tlf. 948 89 241

*Styret i LUPE ønsker alle en riktig god jul og et godt nyttår.*



Landsförbundet for  
Utviklingshemmede og Pårørende

Vil du komme i kontakt med oss?

E-post: [post@lupeorg.no](mailto:post@lupeorg.no) | LUPEs kontaktelefon: 948 89 241