

Rehabilitering

UTGITT AV STIFTELSEN SOFIENLUND OG SOFIENLUNDS VENNER

NR. 1 2020

24. ÅRGANG

Stiftelsen Sofienlund er en humanitær, ideell organisasjon med formål å bidra aktivt for å bedre rehabiliteringstilbudet for kronisk syke, skadde og eldre i Norge.

Stiftelsen Sofienlund initierte og bygget CatoSenteret i Son. Allerede i 1986 fikk Bente og Thor Bjørn Lie idéen om å bygge et rehabiliteringssenter, og registrerte Stiftelsen Sofienlund i 1991.

Takket være de hundretusener av loddkjøpere i stiftelsens eget lotteri og innsamlede midler, samt et stort Husbanklån gitt med pant i eiendommen Sofienlund, ble CatoSenteret offisielt åpnet 4. juni 1998.

Stiftelsen Sofienlund er stolte over at CatoSenteret regnes som et av Norges beste rehabiliteringssentre, og at senteret kan vise til usedvanlig gode resultater.

Etter frigivelse av pantet i eiendommen Sofienlund, er stiftelsen nå i gang med planleggings- og reguleringsarbeid for et nytt aktivitets-, behandlings- og treningssenter med selveierleiligheter og boliger for seniorer på Sofienlund, Fjellstrand, Nesodden.

Stiftelsen Sofienlunds styre:

Erling Lauritzsen
Styreleder

Thor Bjørn Lie
Stifter
Daglig leder
Styremedlem

Truls Thv. Falkenberg
Styremedlem

Tore Henning Larsen
Styremedlem

– «Vi er med!»



– Når settes spaden i jorden? Kommunedirektør Wenche Folberg og ordfører Truls Wickholm er overbeviste om at hele landet har behov for Sofienlundsenteret.

– Nesodden kommune har full tillit til at Husbanken og Stiftelsen Sofienlund kommer i mål med Sofienlundsenteret, sier ordfører Truls Wickholm. Han og kommunedirektør Wenche Folberg var nylig på den 110 mål store eiendommen på Fjellstrand, hvor Sofienlundsenteret skal bygges. – Det er spennende å høre på Thor Bjørn Lies visjoner, han er en lokal gründer som har lyktes. CatoSenteret i Son er et eksempel på det.

Triangel

– Sofienlundsenteret kan bli like flott som CatoSenteret, sier ordføreren, omenn enda mer spektakulært. Beliggenheten på Ommen er eventyrlig, med den samme vestvendte utsikten som Sunnaas sykehus. Sammen blir vi et gyllent triangel; Nesodden kommune, Sunnaas og Sofienlundsenteret, landets sterkeste kommune innen rehabilitering. Sofienlundsenteret vil matche, og støtte opp om kommunens eget rehab-team. Tre fagmiljø geografisk plassert mindre enn fem minutter fra hverandre blir unikt, og skape arbeidsplasser, en berikelse og kompetanse som vi kan bygge videre på, sier ordføreren, og legger til: – Vi er med!

Helt strålende!

– Jeg synes prosjektet er helt strålende og sårt tiltrengt, sier kommunedirektør Wenche Folberg.

– Dersom Sofienlundsenteret hadde stått ferdig i dag, er jeg overbevist om at det hadde vært utsolgt. Rehabiliteringstilbud til seniordelen av befolkningen er i dag en mangelvare, og etterspørselen vil øke kraftig i årene fremover. Fra administrasjonens side følger vi opp intensjonsavtalen, som ble inngått mellom Nesodden kommune og Stiftelsen Sofienlund, og jeg ser frem til at Thor Bjørn Lie kan sette spaden i jorden. Hans enorme engasjement er nesten ufattelig, dette prosjektet hadde neppe blitt realisert uten han.

Nå jobber vi videre med den økonomiske og politiske behandlingen av pilotprosjektet, som skal inn i kommunens økonomiske plan for 2021-2024.

Sofienlundsenteret vil, i likhet med Sunnaas, tilføre Nesodden samfunnsviktige arbeidsplasser. På Sunnaas jobber det i dag 400 nesoddinger, som har korte arbeidsreiser, mange kan sykle eller gå til jobben.

– Den type arbeidsplasser ønsker vi flere av på Nesodden, sier kommunedirektøren.

Pilot- og forsøksprosjekt

Målsetting:

Vi, Stiftelsen Sofienlund, vil tilby kommunene tverrfaglig rehabilitering for å kunne gi den enkelte økt livskvalitet og oppfølging for å klare seg selv i egen bolig, uten eller med liten hjelp fra kommunenes sykehjemstilbud.

Dette vil være en vinn/vinn-situasjon: kommunene vil spare store summer og den



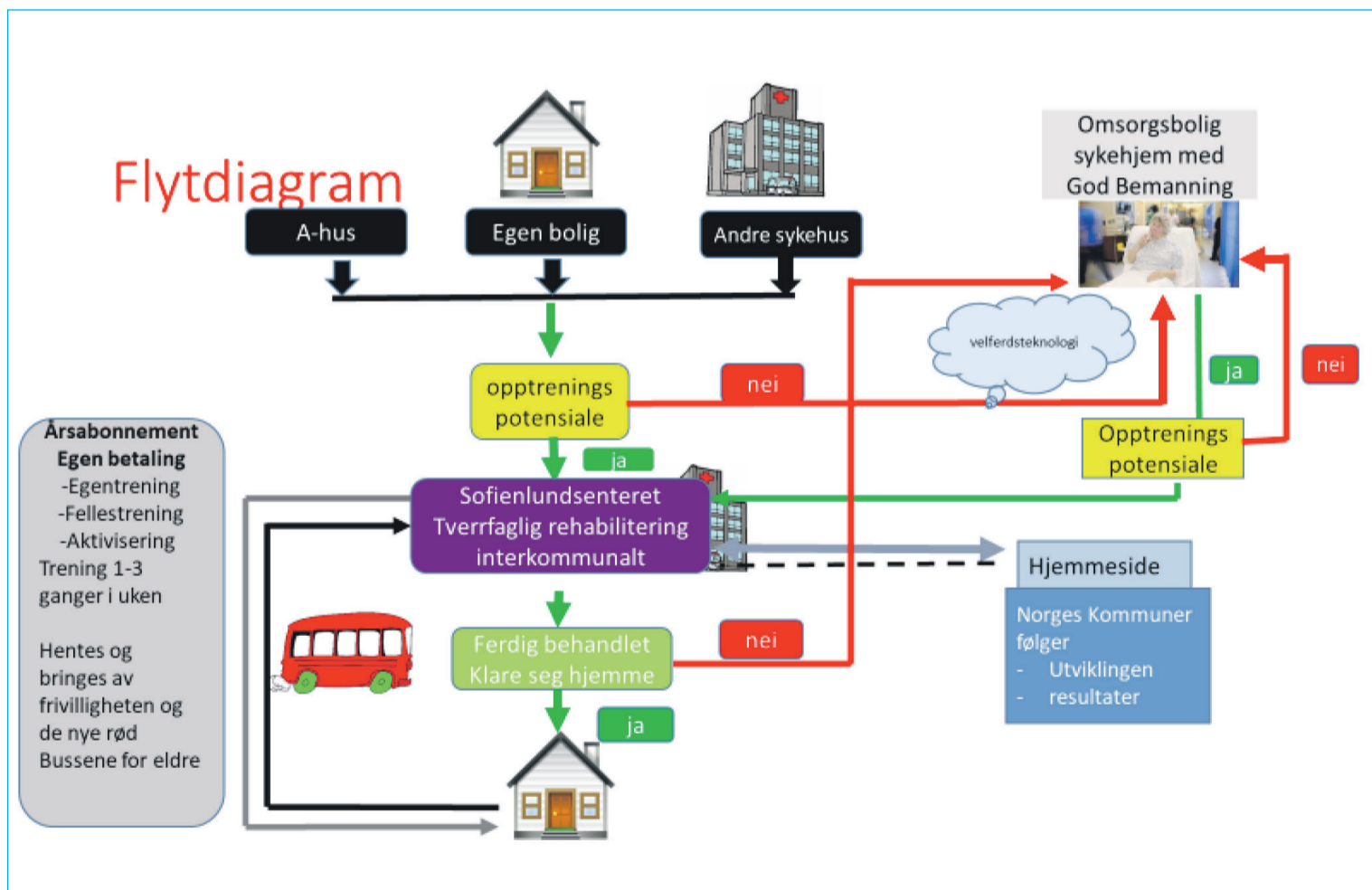
enkelte vil få mulighet til å bo hjemme i egen bolig lengst mulig. En sykehjemsplass koster kommunene ca. én million kroner pr. år.

Behovet for tverrfaglig rehabilitering vil øke på kommunalt nivå som følge av eldrebølgen.

Sofienlundsenteret satser på forskningens dokumenterte resultater og går et skritt videre. Vi vil bidra aktivt til at den enkelte kan få en ny livsstil med oppfølging og trening i fellesskap med andre på senteret.

De rosa bussene og frivilligheten henter og bringer den enkelte til og fra eget hjem.

Kommunene vil spare store summer og den enkelte vil få mulighet til å bo hjemme i egen bolig lengst mulig. En sykehjemsplass koster ca. 1 mill. kr pr år.



SOFIENLUND
FOR REHABILITERING OG VITALISERING AV MENNESKER

Utgiver:
Stiftelsen Sofienlund,
Ommenveien 18
1458 Fjellstrand

Redaktør:
Tore Henning Larsen
mobil 908 66 705
e-post: thl@sofienlund.no

Design:
Original AS, Fjellstrand

Annonser:
Faktureringservice sør as,
tlf. 32 24 44 33
fax 32 24 44 34

Orkla Trykk AS
Opplag: 25.500
Avisen distribueres på
Nesodden, Frogn, Vestby og
deler av Ås kommune

Redaksjonen avsluttet
3. juni 2020

Stiftelsen Sofienlund
Ommenveien 18,
1458 Fjellstrand
www.sofienlund.no
post@sofienlund.no
Foretaksnummer:
961340195
Bankgiro: 8380 08 53462

Stiftelsen Sofienlunds
styre:
Arbeidende styreformann
Erling Lauritzsen
Daglig leder
Thor Bjørn Lie
Styremedlemmer
Truls Thv. Falkenberg
Tore Henning Larsen

Sofienlunds Venner:
Tlf: 66 78 92 37
mobil 920 02 6355
E-post:
erling@sofienlund.no
Foretaksnr.: 976805518
Bankgiro: 8380 0865509

Gavekonto
Bankgiro:
8380 40 09941
Lars Henrik Lauritzsens
Minnefond
Bankgiro: 8380 40 09941

Nesoddens ordfører og kommunedirektør på besøk

Ordfører Truls Wickholm og kommunedirektør Wenche Folberg besøkte nylig Stiftelsen Sofienlunds 110 mål store eiendom Sofienlund, hvor Sofienlundsenteret skal bygges. Det var en synlig stolt daglig leder i Stiftelsen, som tok i

mot, og viste rundt. Thor Bjørn Lie har i en «mannsalder» jobbet med prosjektet.

Nå ligger forslag til ny kryssløsning i Viken fylkeskommune, og det jobbes med å få

den endelige finansieringen på plass

– Når settes spaden i jorden?, var det første spørsmålet fra kommunedirektøren, og ordføreren smilte som en sol.

– Nesodden kommune har inn tatt lederplassen blant kommunene som går inn i prosjektet, og har kjøpt de første plassene.

Byggingen starter høsten 2020 og Sofienlundsenteret står klart i 2023.



– VI ER MED! Ordfører Truls Wickholm og kommunedirektør Wenche Folberg på tomten hvor Sofienlundsenteret skal bygges.



Sivilingeniøren, gründeren og prosjektlederen Thor Bjørn Lie på befaring med Nesoddens ordfører og kommunedirektør.

Quality Care

– Sofienlundsenteret skal bygges på Fjellstrand i Nes-odden kommune med panoramautsikt over Oslofjorden, 4 km syd for Sunnaas sykehus, forteller en tydelig stolt Thor Bjørn Lie.

På venstre side av inngangen før du kommer til resepsjonen er det et eget rom, hvor støvler/sko til utendørs bruk kan skiftes til innesko/joggesko. Dette er viktig slik at man får én «skitten» og én ren sone i

det fremkommer av tegningen.

Senterets andre etasje

Her foregår all vanntrening i et 20 meters svømmebasseng med 32 grader og et boblebad med 38 grader. Svømmehallen er utstyrt med en rekke treningsutstyr til bruk i bassenget. Det vannbaserte treningsutstyret har et eget lager, ved enden av bassenget.

Det er egne garderobeanlegg med wc, dusjer og badstuer for damer og herrer. I tillegg er det behandlingsrom, aktivitetsrom og kontorer for ansatte og garderobeanlegg med toaletter/dusjer for ansatte, samt utleiearealer for frisør, fotpleie og andre helse relaterte tilbud, med egne toaletter.

Senterets tredje etasje

– Spisesalen/Bistroen ligger mot sydvest og har kjøle-/fryserom og to kjøkken. Ett til bistroen og et eget kjøkken til opplæring av dem som er til tverrfaglig rehabilitering og ønsker opplæring i å lage sunne, riktige næringsrike måltider, forteller Thor Bjørn. – På motsatt side av kjøkke-

nene ligger et stort konferransrom på 150 m², som kan deles i tre mindre konferanserom. Ut mot sydvest ligger en 300 m² stor terrasse, med delvis overbygget glasstak og god plass, hvor man har mulighet til å innta det antall måltider man selv ønsker.

– Bistroen er åpen for alle som ønsker å besøke Sofienlundsenteret.

Terrassen på motsatt side er på 225 m² og egner seg til frokost.

4. 5. og 6. etasje

– Disse etasjene inneholder ni brukerrom på 28 m² med plass til pårørende. I tillegg er det to spise-/kafferom – ett i hver ende av bygget. Rommene har egne verandaer. Det er totalt 27 brukerrom, som blir bygget i trinn 1.

– De som er til tverrfaglig rehabilitering bor på Sofienlundsenteret stort sett fra to til fire-fem uker, forklarer initiativtaker Thor Bjørn Lie med et stort smil.

Sofienlundsenteret

– Senteret åpner i 2023, og er et allsidig aktivitets-, trenings- og tverrfaglig rehabiliterings-senter på 4000m² fordelt på seks etasjer.

Sofienlundsenteret er åpent for alle, unge og gamle, for dem som kommer direkte fra sykehus – eller etter skader – og trenger tverrfaglig rehabilitering. Sistnevnte skal bo på senteret i egne brukerrom/opp-trenings leiligheter.

Senterets første etasje

Den entusiastiske gründeren fortsetter:

– Hovedinngangen ligger på midten av bygget ved parkeringsplassen. Du kommer rett inn til resepsjonen og to heiser.

senteret. I resepsjonen får man hjelp og veiledning med tilhørende kaffebur/ventesone.

– Etasjen består i tillegg av tre treningshaller. Ett treningsrom på 190 m² med vekter og apparater, og et treningsrom/gymsal på 170 m², som også har en klatrevegg. I tillegg er multibruk trenings/aktivitetsrom på 125 m² til balltrening, rytmisk dans etc.

– Ved et tastetrykk kan multibruk-rommet forandres automatisk i løpet av to minutter til en squashhall med tre baner, eller tre rom til spesialtrening, forteller sivilingeniøren ivrig.

– Teknisk rom og lager med egen inngang for mottak av varer og utstyr er på plass, som

Senteret er åpent for alle, unge og gamle, for dem som kommer direkte fra sykehus – eller etter skader – og trenger tverrfaglig rehabilitering.



En entusiastisk Thor Bjørn Lie tegner og forteller om senteret han brenner for.

Vestbyordføreren, Tom Anders Ludvigsen hadde en nøkkelrolle da CatoSenteret i Son ble bygget. Før han ble ordfører var han senterleder i Drøbak City.

BilPlussLotteriet som skaffet egenkapitalen til CatoSenteret, og Vestby kommune tilrettela forholdene for Stiftelsen Sofienlund.

– Heldigvis ble det bygget hos oss, sier den joviale ordføreren, og legger til at han er veldig glad og takknemlig for at CatoSenteret ble bygget i hans kommune.

– Heldigvis blir det ingen konkurranse mellom senterne, sier Nesoddens ordfører Truls Wickholm.

– I samarbeid med min tidligere arbeidsgiver Sunnaas sykehus, kommer det spontant fra Nils Hjeltnes, som er ansvarlig for det medisinskfaglige innholdet i det nye senteret.

Sunnaas har et nært samarbeid med CatoSenteret, og har deltatt i planleggingen av Sofienlundsenteret.

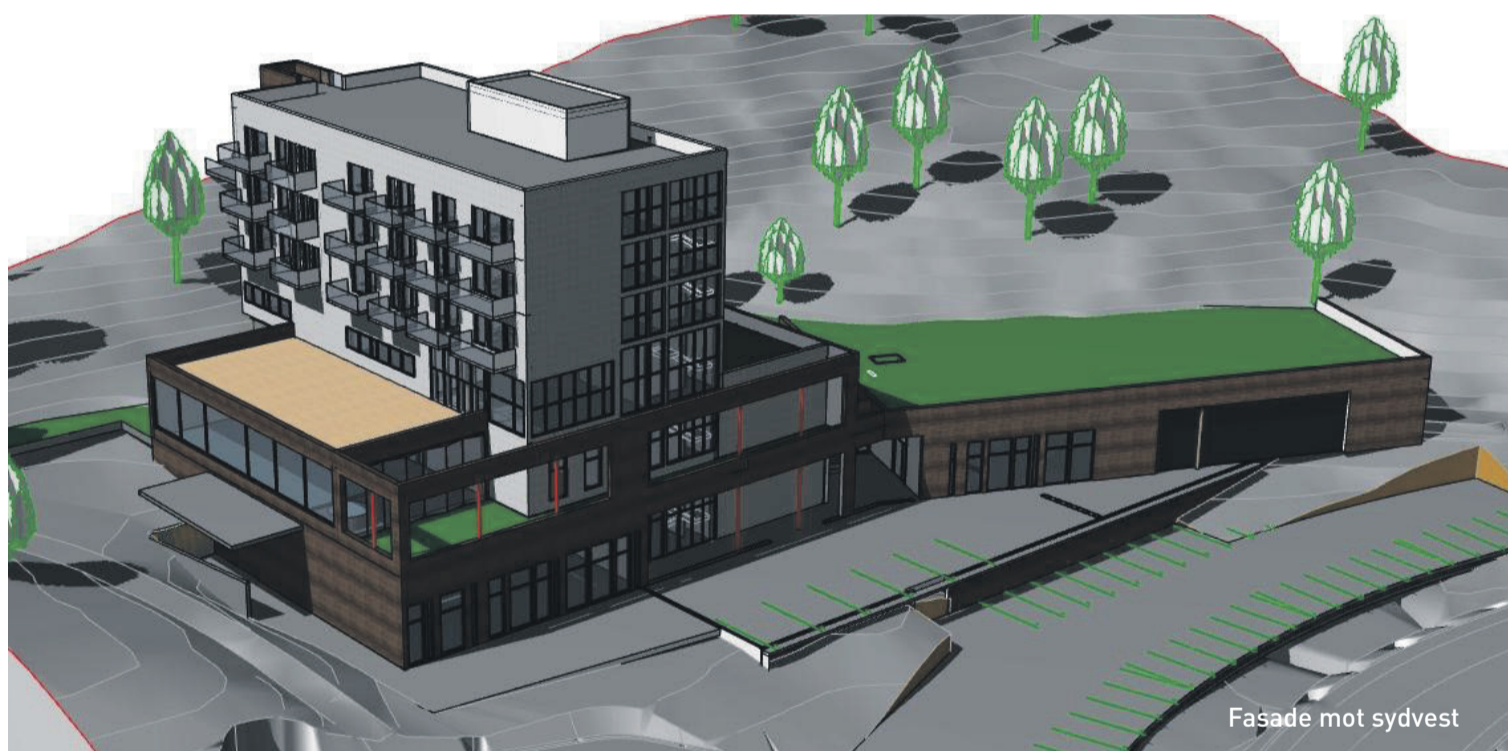
Vestby- og Nesodden-ordføreren sammen om Sofienlundsenteret

Med etableringen av Sofienlundsenteret kommer Nesodden til å befeste sin posisjon som landets ledende kommune innen fysikalsk medisin og rehabilitering.

Der sørget han for at det ble solgt massevis av lodd i det landsomfattende

Stiftelsen har sitt navn fra eiendommen Sofienlund på Fjellstrand på Nesodden, hvor senteret i sin tid ble planlagt, og skulle bygges.

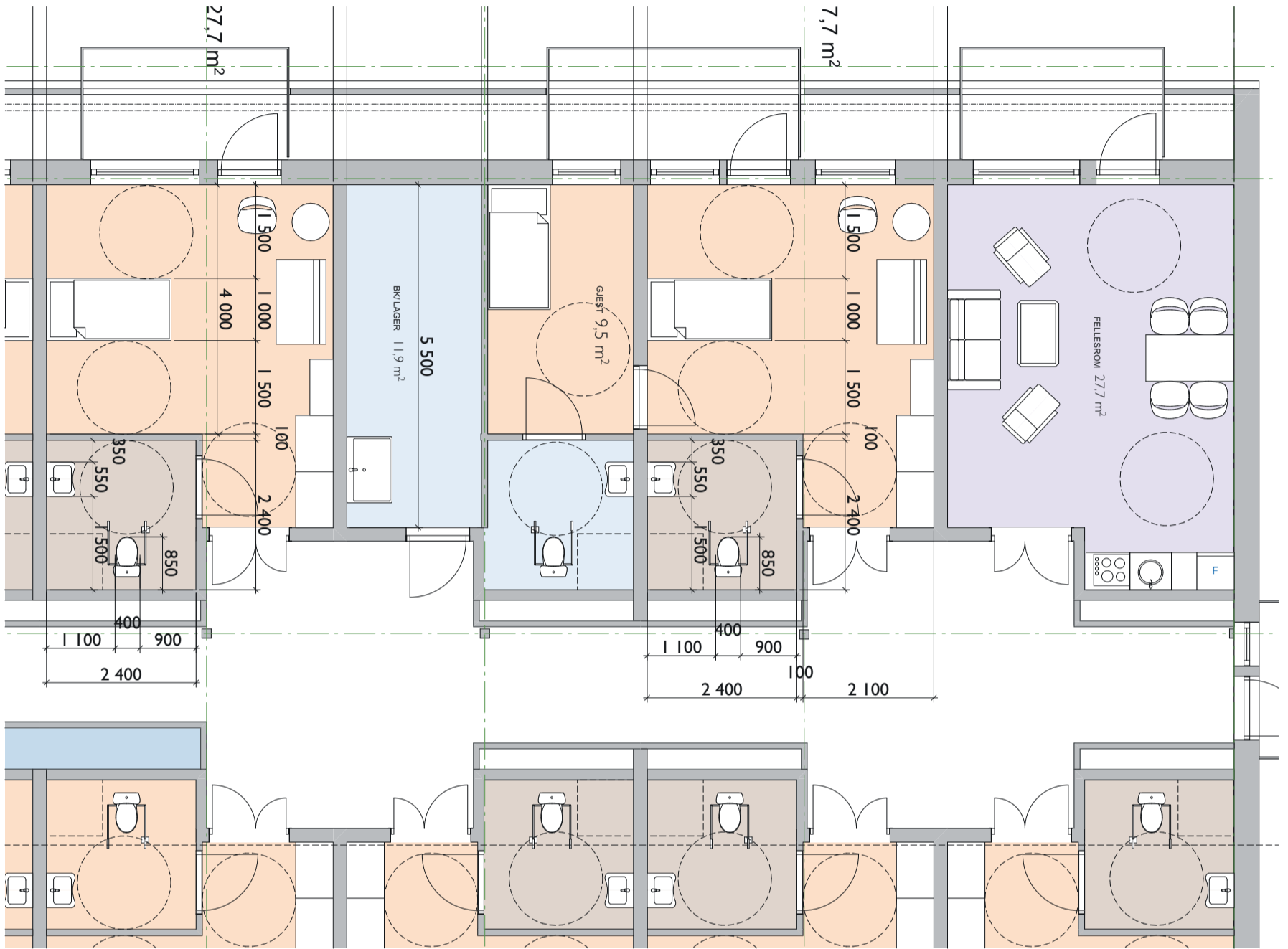
– Vi bygger senteret sammen, og CatoSenteret i Son og Sofienlundsenteret på Nesodden kommer til å leve i perfekt symbiose med hverandre.



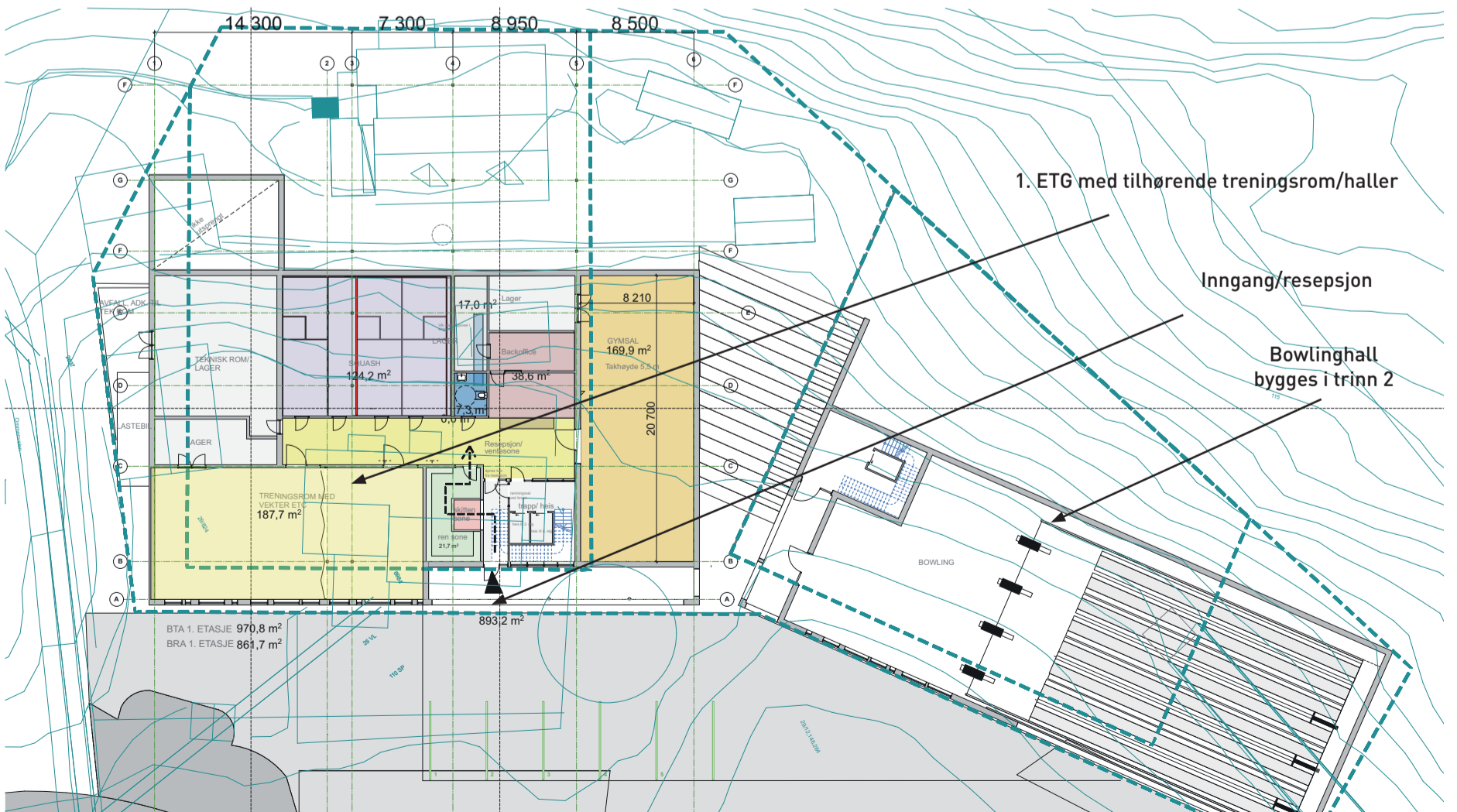
SOFIENLUNDSENTERET

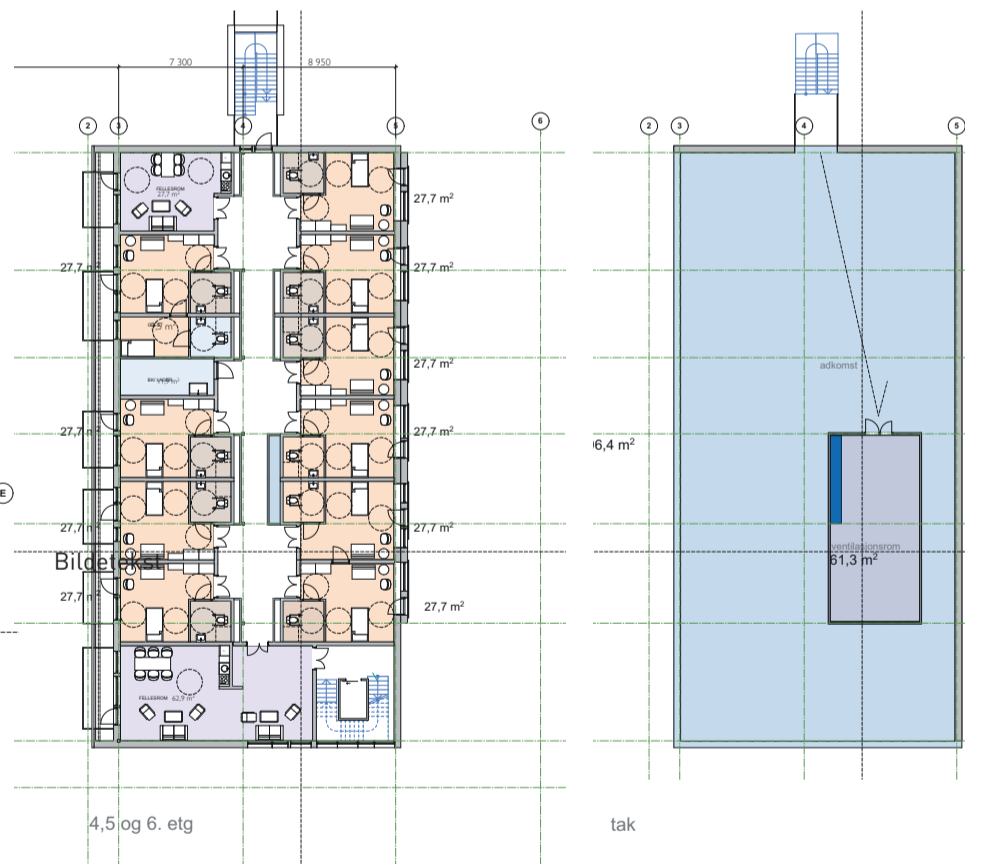
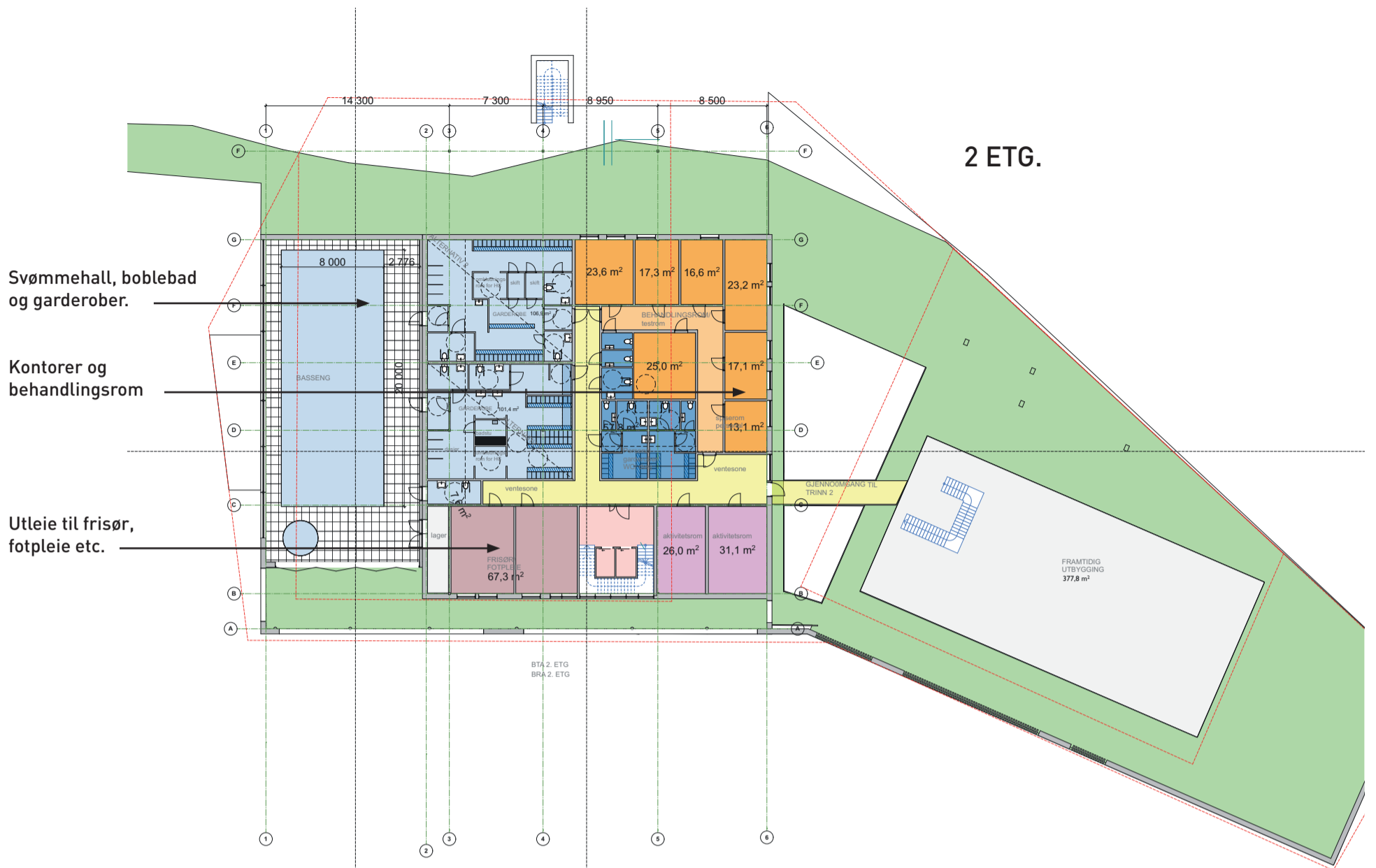


Sofienlundsenteret – her er tegningene:



1 ETG. Brukerrom med tilhørende pårønderom.





Med utgangspunkt i sentrale oppdragsdokumenter, Samhandlingsreformen, prognoser for rehabiliteringsbehov på kommunalt nivå og kunnskap om dagens situasjon om behov og tilbud om rehabilitering innenfor spesialisthelsetjenese-

lundstiftelsen og forskningsmessig og faglig veiledning fra Forskningsenheten i Sunnaas sykehus og RKE HSØ (Regional koordinerende enhet for rehabilitering i Helse Sør-Øst). Ideelt sett så vi gjerne at en kvalifisert forskningsstipendiat

eller kommunene, oppfølgende rehabilitering, oppfølgende kontroller, ambulant virksomhet), og vekting av grupperehabilitering i forhold til individuell rehabilitering.

kompetansepersoner som kontaktes ved behov:

*Logoped
Psykolog
NAV/sosionom
Ernæringsfysiolog
Ortopediingeniør
IT / teknologi ekspertise
Hjelpemiddelsentral*

Og det krever nært samarbeid med andre samarbeidsaktører som:

*Fastleger
Fagpersonene i kommunene
AHUS, Sykehuset Østfold, OUS
Sunnaas sykehus*

Veien blir fremdeles til mens vi går. Det gjelder også bemanningen. Et viktig poeng er fordelingen av den bemanning som skal utgjøres av fast heltidsansatte i senteret i forhold til deltidsansatte og fagpersoner som bidrar med sine egne tjenester og kompetanse i senteret mot å betale kontorleie.

Bemanning på Sofienlund Rehabiliteringssenter

Veien blir fremdeles til mens vi går. Det gjelder også bemanningen. Et viktig poeng er fordelingen av den bemanning som skal utgjøres av fast heltidsansatte i senteret i forhold til deltidsansatte og fagpersoner som bidrar med sine egne tjenester og kompetanse i senteret mot å betale kontorleie.

ten, ønsker vi å bemanne Sofienlund rehabiliteringssenter godt nok til å kunne bidra til å ivareta de mest påtrengende rehabiliteringsoppgaver på interkommunalt nivå som ikke blir ivaretatt pr dags dato.

Dette behovet og disse oppgavene ønsker vi først å konkretisere gjennom en prosjektbasert kartlegging av situasjonen i Follo-kommunene i samarbeid med Follo-kommunene, Forskningsavdelingen i Sunnaas sykehus og Regional koordinerende enhet i HSØ.

Forskningsprosjektet krever økonomisk support fra Sofien-

ble rekruttert fra en av Follo-kommunene.

Denne kartlegging får så konsekvenser for de oppgaver som Sofienlundsenteret skal påta seg og derved konsekvenser for senterets tverrfaglige bemanning.

Utgangspunktene med hensyn til bemanning er uansett tverrfaglighet, «spesialisert» rehabilitering på interkommunalt nivå, flere typer tjenestetilbud (innleggelse, dagtilbud, poliklinisk tilbud, ambulerende team, hjemmetjenester og tele-rehabilitering), vekting av ulike faser i rehabiliteringsforløpet (primærrehabilitering med innleggelse direkte fra sykehus

Et viktig poeng er hvor mye og hvordan kommunene vil benytte seg av Sofienlundsenteret. På den ene ytterkant kunne man tenke seg at kommunene ville flytte deler av sin egen rehabiliteringstjeneste med bemanning til senteret, eller i andre ytterkant at de kun kjøper/leier et visst antall rehabiliteringssenger på senteret hvert år.

Men uansett så lenge rehabiliteringssenterets mål er styrke interkommunal rehabilitering både med ressurser og kompetanse, så må basiskompetansen i det tverrfaglige rehabiliteringsteamet i Sofienlundsenteret bestå av:

*Personen selv
Fysioterapeut
Ergoterapeut
Sykepleier
Avdelingsassistent
Lege med rehabiliteringskompetanse*

Det kreves også tilgjengelige



Nils Hjeltnes er ansvarlig for den medisinsk-faglige oppbyggingen av Sofienlundsenteret.

Nils Hjeltnes (født 11. januar 1943 i Ulvik) er en pensjonert norsk lege, og fagdirektør ved Sunnaas sykehus. Hjeltnes ble cand.med. ved Universitetet i Oslo 1969, ble spesialist i fysikalsk og rehabiliteringsmedisin 1977 og dr.med. ved Karolinska Institutet 1998.

Han har arbeidet ved Sunnaas sykehus fra 1979, før han fra 2002 ble sjeflege og fagdirektør fra 2008. Hans spesialområde var rehabilitering av pasienter med ryggmargsskader.

Hjeltnes var president i Nordic Spinal Cord Society 2003–2007, og har skrevet over 50 artikler i internasjonale vitenskapelige tidsskrifter[2]. I 2013 ble han tildelt Kongens fortjenstmedalje.

Regjeringen følger opp eldre-reformen **Leve hele livet** og legger i 2021 til rette for at de kommunene som omstiller seg i tråd med reformen vil bli prioritert innenfor en rekke relevante tilskuddsordninger.

løsninger. Områdene er et aldersvennlig Norge, aktivitet og felleskap, mat og måltider, helsehjelp og sammenheng.

– *Det skal lønne seg for kommunene å jobbe med **Leve hele***

Det er lagt opp til en prosess hvor kommunestyrene behandler og vedtar hvordan reformens løsninger kan innføres og gjennomføres lokalt. Kommunene som lager planer i henhold til disse områdene vil

*menheng der dette er naturlig. Alle kommuner skal fortsatt kunne søke på tilskuddsordningene, men kommuner som har vedtatt en plan eller beskrevet en prosess for hvordan og når de skal vedta en plan for gjennomføring av **Leve hele livet** vil bli prioritert. Formål og målgruppe for tilskuddsordningene videreføres som i dag.*

Regjeringen vil komme tilbake til omtale av dette i statsbudsjettet for 2021.

Regjeringen prioriterer kommuner som følger opp eldrereformen «**Leve hele livet**»

– *Leve hele livet er regjeringens eldrereform. Målet med reformen er at eldre kan mestre livet lenger og ha en trygg, aktiv og verdig alderdom,* sier helse- og omsorgsminister Bent Høie.

Reformen løfter frem fem innsatsområder og 25 utprøvde

livet. Derfor foreslår regjeringen i kommuneproposisjonen for 2021 å legge til rette for at de kommunene som omstiller seg i tråd med reformen vil bli prioritert innenfor en rekke relevante tilskuddsordninger, sier helse- og omsorgsminister Bent Høie.

bli prioritert innenfor de relevante tilskuddsordningene fra og med 2021:

*Parallelt med innføring av et plankrav for **Leve hele livet**, innføres det et plankrav for investeringstilskuddet. De to plankravene vil bli sett i sam-*

Leve hele livet er

regjeringens eldrereform. Målet med reformen er at eldre kan mestre livet lenger og ha en trygg, aktiv og verdig alderdom.



Helseminister Bent Høie

Foto: Ole Berg-Rusten

Fjellstrand

SOFIENLUNDSENTERET SKAL BYGGES på Nesoddens historiske og geografiske midtpunkt.

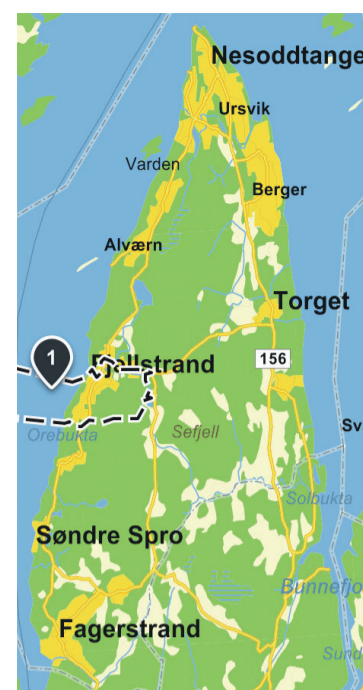
Setter man passeren på Fjellstrand, er det omtrent like langt til Nesoddangen brygge, som til Fagerstrand. Nesoddens to ytterpunkter i nord/syd retning.

Hele Nesodden har i underkant av 20 000 innbyggere, og på Fjellstrand bor det i underkant av 1200. Tettstedet var i sin tid kommunens administrative sentrum med lensmann, postkontor og telefonsentral.

Nesodden kommune har nylig fullført byggingen av omsorgsboliger på Fjellstrand,

og Block Watne/OBOS har realisert sitt rekkehusprosjekt på Persillengen/Fjellstrand.

Andre byggeprosjekter planlegges også i umiddelbar nærhet til Sofienlundsenteret.



Raskere tilbake



sel.kommune.no



hoylande.kommune.no



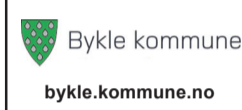
austevoll.kommune.no



nordre-follo.kommune.no



valer-of.kommune.no



bykle.kommune.no



flekkefjord.kommune.no



flesberg.kommune.no



hyllestad.kommune.no



gjovik.kommune.no



halden.kommune.no



orland.kommune.no



Oslo kommune

Fri Rettshjelp

Åpningstid:

Mandag - Fredag: 0800-1535

Mandag - Torsdag: 1630-1900

Storgata 19, 0184 OSLO - Tlf. 23 48 79 00

Plages du med droppfot ? ... da kan **WalkAide**® hjelpe deg

WalkAide® er en høyteknologisk elektrostimulator som hjelper mange droppfotpasienter til å løfte foten under gange. WalkAide® er meget avansert og må ikke forveksles med andre elektrostimulatorene som er tilgjengelige for denne pasientgruppen.

Ny teknologi, basert på en programmérbar tiltsensor, gjør WalkAide® lett og betjene for deg som bruker.

Enkel elektrodeplassing

Ingen hælensor i skoen - med WalkAide® kan du gå barbert !

Egnet også for barn



CYPROMED AS
CYBERNETIC PROSTHESES AND MEDICAL EQUIPMENT



WalkAide® er godkjent som et ortopedisk hjelpemiddel gjennom NAV. Be om brosjyre og nærmere opplysninger om dette produktet

Cypromed AS, Vikavegen 17, 2312 Ottestad. Tlf: 62 57 44 33 Fax: 62 57 44 34 E-mail: service@cypromed.no www.cypromed.no

NMCU NORSK MOTORCYKLEUNION Skoggata 5, 1502 MOSS Tlf. 908 37 374	VERÅSDAL TRANSPORT AS Postboks 114, 4855 FROLAND	Matjordprodusenten A/S 1960 LØKEN Tlf. 924 82 808	TRATEC TRATEC TEKNIKKEN AS 4550 FARSUND Tlf. 38 60 55 32	MECA Elite Bil AS Storgata 79 2830 RAUFOSS Tlf. 61 19 19 30	SKEDSMO BILOPPLOGGING Brukte bildeler – vrakpant	Måløy Smie & Mek Verksted AS Gate 1 nr 92 6700 MÅLØY Tlf. 57 85 15 40
Henriksen Sjøførskole AS Flyplassvegen 4 9152 SØRKJOSEN Tlf. 77 76 70 05	JOTRON Performance for Life Østbyveien 1 3280 TJODALYNG Tlf. 33 13 97 00	Ørland Bil AS - Toyota Fjæraveien 2 7130 BREKSTAD Tlf. 72 52 27 50	Granhøi Alderspensionat Ringdalslinna 63 2750 GRAN Tlf. 61 31 30 10	Øyvind's Trafikkskole Sverres gate 4 7800 NAMSOS Tlf. 911 28 430	BYGGMESTER MODALEN AS Indre Årsnes 4770 HØVÅG Tlf. 950 82 025	Norvest trafikkskole AS Spjelkavikvegen 9 6011 ÅLESUND Tlf. 930 64 064
Ødegården Transport ANS 3626 ROLLAG Tlf. 416 35 092	moss snøryddingskompani as Saltboveien 39 1560 LARKOLLEN Tlf. 911 15 254	VB Karl Botolfsen VVS AS Fygleveien 53 8370 LEKNES Tlf. 76 08 05 50 www.botolfsenvvs.no	Berglyhallen Autosenter AS Sørilfjellet 4, 1788 HALDEN Tlf. 69 21 19 20	OMNIA BILOMBYGGING Midtunlia 17, 5224 NESTTUN Tlf. 920 48 420	NORGESPORTEN BIL Kilebusvingen 2 1870 ØRJE Tlf. 69 81 28 00	MELHUS TRAFIKKSKOLE Melhusvegen 432 7224 MELHUS Tlf. 72 87 03 89
Mirawa Restaurant Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85	Edgar Berthelsen AS Elveveien 54 3262 LARVIK Tlf. 33 13 79 00	THOEN elektrikerne 48 00 10 00	EIDSHAUG REDERI AS EIDSHAUG - 7940 OTTERSØY 7940 OTTERSØY Tlf. 74 39 71 66 www.eidshaug.no	Stian Røyset Transport AS Snopenesvegen 25 6017 ÅLESUND Tlf. 930 82 402	Jonsten AS Jonstengata 4 1640 RÅDE Tlf. 476 86 963	Mekonomen Bilverksted Bil & Maskinservice Nøtterøy AS Kirkeveien 390 3143 KJØPMANNSKJÆR Tlf. 33 34 54 40
REX MARKISER Industriv. 5, 1825 TOMTER Tlf. 69 92 49 49	Autobjørn A/S Cecilie Thoresens v 7 1153 OSLO Tlf. 23 03 10 20	NAMDALSLINJEN 7890 NAMSSKOGAN Tlf. 74 33 44 74	DYNATEC Rakkestadv 1, 1814 ASKIM Tlf. 69 83 80 10	El Partner AS Midtveien 1 1526 MOSS Tlf. 69 70 03 50	Helle og Jonsson AS Navarhaugen 3 3475 SÆTRE Tlf. 917 29 735	TRAFIKKSKOLEN Dahlsveen-Olsen AS - din trafikkskole i Lillehammer Fåberggata 115 2615 LILLEHAMMER Tlf. 61 25 74 36
vikørsta Elvagata 20 6893 VIK I SOGN Tlf. 57 69 86 50	MYHRE BRØDRENE BRØNNBORING SPECIALBORING Hadelandsveien 841 3520 JEVNAKER Tlf. 32 11 44 80	Regnskapsringen Soon AS Storgata 29 B 1555 SON Tlf. 64 98 31 40	Alva Regnskap AS Stasjonsveien 84 1746 SKJEBERG Tlf. 995 27 248	Jon Kaulum Transport AS Hagenhaugv. 18 B 2613 LILLEHAMMER Tlf. 907 75 044	WIST Wist Last & Buss AS 7725 STEINKJER Tlf. 74 16 05 10 www.wistlastbuss.com	SKL SKL Energi til utvikling 5401 STORD Tlf. 53 49 60 00
Skagen Trafikkskole AS Kannikgata 22 4008 STAVANGER Tlf. 51 56 73 10	Maskinservice Bøhnsdalen Stømnervengen 80 2212 KONGSVINGER Tlf. 971 47 165	TAXI 03550 ROMERIKE	Utne Transport AS Statsmin Torps v 49 1722 SARPSBORG Tlf. 69 13 72 30	COOP Nordland 8001 BODØ Tlf. 75 59 10 00	Mekonomen Bilverksted Klokkarstua Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 992 74 977	Funnemark avd. Hokksund Sundmoen Næringsområde 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 26 80
mobile Mobile Jessheim AS Energiveien 14 2069 JESSHEIM Tlf. 63 97 94 00	Moss Elektro A/S Årvollskogen 10 1529 MOSS Tlf. 69 23 34 00	MIX DAGENS BØYHOYDEPUNKT Mix Go' biten Kiosk Lilleåsgata 1, 3340 AMOT Tlf. 32 78 36 00	Rustad Transport AS Storfjellveien 16 8530 BJERKVIK Tlf. 76 96 38 80	Kjærringholmen Familiecamping Ovenveien 22 1580 RYGGE Tlf. 901 07 721	APOTEK 1 Vår kunnskap - din trygghet Hjorten Fredrikstad Stortorvet 1 1607 FREDRIKSTAD Tlf. 69 36 85 85	Knut Kjørslevik Erleveien 15 6723 SVELGEN Tlf. 905 06 929
Autohjørnet AS Stasjonsgata 91 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 15 66	Rogaland Bilverksted AS Midtbergv. 2 4313 SANDNES Tlf. 51 80 07 90	Vy Buss AS Vestlivegen 3, 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 60	REMA 1000 Åskollen Tverrliggeren 4 3038 DRAMMEN Tlf. 32 81 80 00	Sebu Bil & Bensin AS Vindev. 1 2940 HEGGENES Tlf. 61 34 29 20	JÆREN FOLKEHØGSKULE Søren Øvretveits veg 9 4352 KLEPPE Tlf. 51 78 51 00	Manndalen Bil og Karosseri AS Garver Hansensveg 3 etg 9144 SAMUELSBERG Tlf. 77 71 63 89

forlaget Last & Buss

Trenger ditt verksted et søkbart regelverk hvor dere kan legge inn egne bokmerker og notater?

Alle våre bøker og hefter er nå tilgjengelig som e-bøker på vår hjemmeside!



Bestill "Verkstedpakka" på www.lastogbuss.no og få tilgang til din digitale bokhylle!

Per Knudsen Arkitektkontor AS Brattørgata 5 7010 TRONDHEIM Tlf. 73 52 91 30	BEMA AS BILDELER & UTSTYR www.bema.no	Terminalservice DIN FORTOLLINGSPARTNER Isebakkeveien 25 1788 HALDEN Tlf. 69 21 14 70	Bil-Spesialisten AS Bakkane 4 6220 STRAUMGJERDE Tlf. 908 56 801
abacus Sletta Næringspark 1555 SON Tlf. 400 01 850 www.abacus-it.no	Brdr. Pettersen AS Nyåskaiveien 1 4374 EGERSTAD Tlf. 51 46 35 80	Tynset Diesel AS Glåmveien 2 2500 TYNSET Tlf. 62 48 58 00	Birkeland Elektro A/S Støget 74 4760 BIRKELAND Tlf. 37 27 61 08
Presterud & Riiser Elektro AS Brandstadveien 460 1540 VESTBY Tlf. 64 98 27 70	Christensen & Jensen Transport AS 8063 VÆRØY Tlf. 932 07 298	Bilbutikk 1 AS Kvaenveien 7 1529 MOSS Tlf. 69 23 56 00	Nettec AS Kolbotn 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40
NOAH Langgaten 48 3080 HOLMESTRAND Tlf. 33 09 95 00 www.noah.no	Per A. Øren Transport AS 6993 HØYANGER Tlf. 57 71 45 00	Bilforum Follo AS Nygårdsveien 49 1423 SKI Tlf. 64 97 69 69	Arcasa arkitekter AS Sagv 23 C III 0459 OSLO Tlf. 22 71 70 70
BRATTLI BYGG Alt innen bygg og reparasjoner ANDERS WOIE Snøkker og daglig leder Tjone 85 4887 Grimstad Tlf. 9076447 andrew@brattlibygg.no www.brattlibygg.no	Mekonomen Bilverksted Bremsnes Bilverksted AS 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90	mobile Mobile Sarpsborg AS Herbergveien 15, 1710 Sarpsborg Telefon 69 15 89 89 • www.mobile.no	Maskin & Autoservice A.S Tornroseveien 9 4315 SANDNES Tlf. 51 63 73 72
Nye Revisorteam Midt-Telemark AS Gamlegata 56, 3810 GVARV Tlf. 35 95 67 00	PROZO LIVE LIFE YOUR WAY Tuneveien 10 1710 SARPSBORG Tlf. 69 15 39 00	Motorsenteret Heidal AS Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00	Eidsvoll Trafikkskole A/S Lars Tønsagers v 2 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 96 47 20

MINIEKSPRESS - en del av **norlog** GRUPPEN
Borgeskogen 45, 3160 STOKKE - Tlf. 33 36 06 80

Kristiansen as
BETONGPUMPING - SKIEN
Øvre Damsted 2, 3740 SKIEN
Tlf. 901 85 868 - www.betongpumping.com

Østfold Trafikkskole
Storgata 2, 1890 RAKKESTAD - Tlf. 69 22 22 53

Storm VVS AS
1521 MOSS - Tlf. 69 21 08 20
www.stormvvs.no

HØREAPPARATETS ENERGISENTER
Bregnev 3, 8680 TROFORS - Tlf. 484 68 168 m.m. kl. 10-14
post@energisentret.no - www.energisentret.no
Batteri og produkter til høreapparat

RPT Production AS
Orstadveien 114
4353 KLEPP STASJON
Tlf. 51 78 66 00

Smurfit Kappa
Norpapp
Hensmoveien 31, 3504 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 22 00 - www.smurfitkappa.com

DALE RØR AS
VARME OG SANITÆR
omfort
Flovegen 4, 6800 FØRDE
Tlf. 57 72 55 90
firmapost@dale-ror.no
www.comfort.no

Søndre Brevik Gård AS
Brevik Kattepensjonat
Brevikveien 228, 1555 SON
Tlf. 920 83 469

Jevnaker Bilverksted AS
Glassverkvegen 25 A
3520 JEVNAKER
Tlf. 61 31 10 07

Lastebiltransport
O. Westad & Sønner AS
Langbakken 22, 1430 AS
Tlf. 908 70 775

EIKER VEKST
Mennesker og løsninger

mobile

Mobile Moss AS
Buen 5, 1528 Moss
Tlf. 69 23 57 57
www.mobile.no

Son VVS AS
Elgveien 2, 1555 SON
Tlf. 934 48 809 - www.sonvvs.no

MCA

Elite Bil AS
Storgata 79, 2830 RAUFOSS
Tlf. 61 19 19 30

Ryghgata 6
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 23 68 80
www.eikervekst.no

JAG

Jeg - Assistanse - Godt liv

Schweigaardsgate 14, 0134 OSLO
Tlf. 962 09 666 - www.jagassistanse.no



Toyota Drammen

avd Lier
Sankt Hallvards vei 10
Tlf. 32 22 95 95
www.toyotadrammen.no

Snekkerne
BORGEDAL OG HAGEN
2634 Fåvang
NYBYGG TILBYGG RESTAURERING
J.E. Borgedal 975 49 300
je-borge@online.no
P.O. Hagen 911 15 295
p-ohagen@online.no

SNAP DRIVE

Vi kan bil

Snap Drive Lørenskog
Solheimsveien 54, 1473 LØRENSKOG
Tlf. 03 010 / 977 03 010
tidligere Lørenskog Bil og Caravan Service AS

Moller Bil Audi
Minde

Kanalv. 3, 5068 BERGEN
Tlf. 24 03 13 00
www.mollerbil.no



Møre og Romsdal fylkeskommune
Samferdselsavd.

Fylkeshuset, 6404 MOLDE
Tlf. 71 28 00 00
www.mrfylke.no

Braathe
GRUPPEN

Nærumveien 24
1580 RYGGE
Tlf. 69 01 30 00
www.braathe.no

AL-trac Nå med hjelpemotor



www.aktivhjelpemidler.com

AKTIV HJELPEMIDLER A/S

Lie
TLF. 69 18 00 20
HANDELSGARTNERI
BLOMSTER OG GRØNT SIDEN 1904
LIE HANDELSGARTNERI, TRYMS VEI 43, 1781 HALDEN
WWW.LIEBLOMST.NO

Kongsberg Bandasje
HELSEARTIKLER

Kirkegt 9

3616 Kongsberg



Ragnar Larsen & Sønner AS
1628 ENGALSVIK
Tlf. 69 33 91 80

Vi lager mer enn fotsenger.
Ortoser og proteser tilpasses og
justeres av erfarne og
engasjerte fagfolk.

Moss Ortopedisk Klinik AS
Ortopediske hjelpemidler

69 25 00 35
Prinsens gate 9
1530 Moss
www.moss-ok.no

