

Rehabilitering

UTGITT AV STIFTELSEN SOFIENLUND OG SOFIENLUNDS VENNER

NR. 4 2014 18. ÅRGANG

SOFIENLUND

FOR REHABILITERING OG VITALISERING AV MENNESKER

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

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

Stiftelsen Sofienlund planla og bygget CatoSenteret med Thor Bjørn Lie som byggherre.

CatoSenteret ble bygget med midler fra stiftelsens eget lotteri, innsamlede gaver, samt et Husbanklån gitt med pant i eiendommen Sofienlund. CatoSenteret åpnet juni 1998.

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

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

Stiftelsen Sofienlunds styre:
Erling Lauritzsen
styreleder

Truls Thv. Falkenberg,
daglig leder

Thor Bjørn Lie
styremedlem



I midten står advokat Jan Gunnar Ness som gjennom sitt 30-årige engasjement har en stor del av æren for LTNs suksess.

Landsforeningen for Trafikkskadde 30 år med «Raseri, kaos og suksess»

Den feirer 30 års jubileum i år under sitt nye navn: **Personskadeforbundet LTN**

Personskadeforbundet LTNs jubileumskonferanse i Bergen ble en suksess! I tillegg til gode faglige foredrag var helgen først og fremst en feiring av at forbundet rundet 30 år. Gjennom taler og presentasjon av jubileumsboken Raseri, kaos og suksess, ble

mange minnet om våre bragder, og var stolte over alt vi har fått til gjennom tre tiår.

I Bergen lanserte også markedsutvalget forbundets nye kampanje. Den består av både fysiske produkter som plakater, bordpyramider, informasjonsbrosjyre og gensere, - til sang, ny rekrutteringshjemmeside, SMS-innmelding og en egen app.

Det var et vakkert og rørende syn da de 150 deltakerne, ikledd røde topper og med røde hjerteballonger, vandret gjennom byens gater og bokstavelig talt farget byen rød med forbudets nye slogan:

Råd og Hjertevarme.
Vi håper du aldri trenger oss – men vi trenger deg.

Etter den obligatoriske turen til Akvariet, samlet de 150 deltagerne seg til avmarsj i tre løyper i retning Torgalmenningen. Alle med de nye T-skjortene og røde ballonger. Her var det klargjort for en stand. Ballongene ble delt ut til forbigående sammen med det nye slagordet.

Flott festmiddag
Det var derfor en svært glad og festpyntet forsamling som entret festmiddagen lørdagskvelden. Toastmaster for kvelden var Jan Gunner Ness. Han loset delta-

kere og talere suverent gjennom nesten fire timer.

Han mintes spesielt høsten 1983 da han, og blant andre Erling Lauritzsen, var samlet til et drøftingsmøte hjemme hos stifteren av Landsforeningen for trafikkskadde LTN, Terje Olausen. Altså høsten før forbundet ble stiftet!

Jan Gunnar Ness sitt engasjement er en medvirkende årsak til forbundets suksess.

Første taler var som hør og bør, en av gründerne av forbundet, Erling Lauritzsen. Han fortalte levende om oppstarten og de første årene på en rørende måte, står å lese i forbundets medlemsblad.

Deretter snakket blant annet Målfrid Helle, Marit Andresen og John Terje Nordskog. Noen taler med alvor andre med latter. Altså kan vi si at jubileumshelgen ble avsluttet i god forbundstradisjon.

Stiftelsen Sofienlund gratulerer Personskadeforbundet LTN med jubileet og ønsker at det må utvikle seg stadig sterkere og mer betydningsfullt, til beste «for mennesker med alle typer skader og deres pårørende», i de kommende år!

30 års jubileet til Landsforeningen for trafikkskadde – som nå heter Personskadeforeningen LTN - kunne du lese mye om i årets første nummer av Rehabilitering, og om festen i Bergen kan du lese på forsiden og baksiden av dette nummeret.

Under festen i Bergen var det mange som fortalte at de savnet Thor Bjørn og Bente Lies tilstedeværelse, og så lurte noen på hvorfor det var slutt på muligheten til å benytte seg av CatoSenteret!

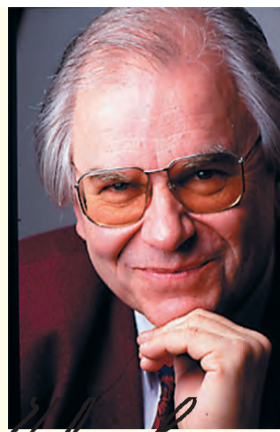
I flere samtaler gjenoppfrisket vi hvordan forholdene hadde vært i begynnelsen av 80-årene. Det sto dårlig til i Norge. Bortsett fra Sunnaas sykehus, var det svært få som visste særlig mye om rehabilitering.

Det var da Bente og Thor Bjørn Lie, som innehavere av et treningssenter der folk med små og store handikap dukket opp, dro på besøk til over 100 rehabiliteringssentra i andre land, blant annet Jugoslavia, Vest-Tyskland og USA for å lære mer.

Så da Tor Bjørn Lie fikk høre at LTNs ide, om å bygge et eget hodeskadesenter i Hurdal ikke kunne bli noe av, innledet han raskt et samarbeid med LTNs stifter Terje Olaussen.

Benedicte Hambro og Tom Eitvet fra LTN fikk han med i et brukerutvalg. Et utvalg som også hadde med representanter fra Norsk Revmatikerforbund, Norsk Fibromyalgiforbund og Akershus Handikapdrettskrets.

Som generalsekretær i 1988 overtok jeg plassen til Benedicte, og da familien Lie opprettet Stiftelsen Sofienlund ble jeg innvalgt som personlig styremedlem.



Erling Lauritzen

Alle gamle LTN-medlemmer var enige om at familien Lies innsats for foreningen har vært helt avgjørende for at LTN i dag har en trygg økonomi.

Det begynte med at familien opprettet Stiftelsen Sofienlunds eget lotteri 1991, og i LTNs historie kan vi lese at foreningen fikk overskuddet fra den første runden av lotteriet Bil Pluss i 1992 som gave. LTN fikk

dermed kjærkomne midler til å drive videre inntil overskuddet fra en ny lotterirunde kom. Senere startet Lottcon et eget lotteri for LTN og millionene rullet inn.

I de første årene etter at stiftelsens rehabiliteringssenter i Son var bygget, da Stiftelsen Sofienlund hadde både midler og direkte ledelse av rehabiliteringssenteret i Son, kunne LTNs medlemmer få opphold på CatoSenteret på spesielle vilkår, betalt av stiftelsen eller av LTN direkte. Flere lurer på hvorfor ikke dette er mulig lenger?

Forklaringen er at etter alle forandringene i helsevesenet må CatoSenteret, som alle andre sentre, søke om midler etter bestemte regler, noe som gjør at trafikkskadde ikke lenger er noen prioritert gruppe. Dette har eldre medlemmer vanskelig for å skjønne siden LTN i årevis arbeidet aktivt for at senteret skulle bli bygget, og senere deltok direkte med både gaver og tilskudd i millionklassen!

Heldigvis var utgangen på mine samtaler med trofaste LTN'ere, at de alt i alt er både takknemlige og glade for hva Stiftelsen Sofienlund og familien Lie har vært for LTN, og jeg fikk med meg både hilsninger og gode ønsker for et fremtidig utbygget Sofienlund!

SOFIENLUND
FOR REHABILITERING OG VITALISERING AV MENNESKER

Utgiver:
Stiftelsen Sofienlund,
Ommenveien 18
1458 Fjellstrand

Redaktør:
Erling Lauritzen
tlf. 66 78 92 37
mobil 920 26 355
e-post: erling@sofienlund.no

Design:
Knut T. Frøyhaug,

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

Trykk:
Orkla Trykk AS
Opplag: 9.000

Redaksjonen avsluttet
5. desember 2014

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

Stiftelsen Sofienlunds styre:
Arbeidende styreformann
Erling Lauritzen
Daglig leder
Truls Thv. Falkenberg
Styremedlem
Thor Bjørn Lie

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
Minnfond
Bankgiro: 8380 40 09941



Finn din BPA-leverandør og nyttig BPA-informasjon

BPA-portalen inneholder den første og eneste fullstendige oversikt over leverandører i kommunal og privat regi i Norge.

BPA-portalen målsetting er å presentere oppdatert informasjon, aktuelle fakta, og nyheter om bruker-/borgerstyrt personlig assistanse.

BPA-portalen tilbyr en arena for debatt. Et forum hvor alle er velkommen med spørsmål, til å luften meninger, eller ytre standpunkt. Her tåler vi temperatur!

Diskusjonsforumet har engasjert en egen moderator.

Har du fått innvilget BPA fra kommunen?

Gå inn BPA-Portalen og du vil finne private, tjenestegodkjente aktører i tillegg til offentlig tilbydere. Du kan lese mer om hver enkelt ved å klikke på firmanavnet til de ulike tilbyderne.

BPA-fagansvarlig Kirsti Cath Dahle er fagansvarlig i BPA- Portalen.



BPA-fagansvarlig
Kirsti Cath Dahle er fagansvarlig i BPA-Portalen.

Erfaring med BPA;

- BPA-arbeidsleder (1994 - ..)
- Tillitsvalgt for BPA-arbeidsledere i Fredrikstad (2002-2006)
- BPA-rådgiver (Uloba, 2003-2009)
- BPA-ambassadør i «Mitt Liv» kampanjen (2011)
- Egen BPA-arbeidsgiver (2010 - ..)
- Gründer og medeier i OptimalAssistanse (2009 - ..)
- informant i en rekke BPA-forskningsprosjekter
- Web/skribent i Magasinet Selvsagt (om Independent Living og BPA)

Ønsket med denne siden, er at du som er interessert i BPA skal få så oppdatert og objektiv kunnskap som mulig. Kirsti Cath oppdaterer derfor nettsidene med nytt og aktuelt stoff og svarer deg gjerne på spørsmål du måtte ha om BPA, i tillegg til at hun er moderator i BPA-diskusjonsforumene her på portalen.

Til daglig er Kirsti Cath Dahle BPA-fagsjef i OptimalAssistanse AS, hvor hun også er styremedlem, gründer og medeier. I tillegg har hun en deltidsstilling i BPA-portalen.

Kirsti Caths lengste yrkeserfaringen er fra 1981-1999, da som atferdskonsulent i NAV (den gang Arbeidskontor), deretter et treårig landsdekkende prosjekt om nevrologiske sykdommer og mestring, før hun ble rådgiver i samvirket Uloba – som er Norges første og største BPA-aktør.

Velkommen til SeniorPortalene

To tastetrykk til en enklere hverdag

Seniorportalene er for aktive seniorer i alle aldre og inneholder disse portalene:



SeniorErnæring

SeniorBoPortalen

FrittBrukervalgPortalen

SeniorAktivitet



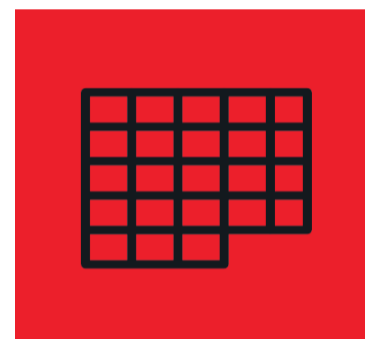
Her finner du informasjon om mat og helse, samt råd om kosthold knyttet til ulike sykdommer. Her finnes diskusjonsforum hvor du kan dele erfaringer med andre og få svar fra ernæringsfysiologen.



Her finner du informasjon om hvilke boliger og byggeprosjekter med livsløpsstandard som finnes eller er planlagt i ditt fylke. Registrerer du deg, kontakter vi deg når det dukker opp noe du har vist interesse for.



Her finner du en komplett oversikt over alle tjenestegodkjente tilbydere av praktisk bistand og hjemmesykepleie i Norge. Du kan velge fritt og til lik pris blant de som står på listen i din kommune.



Her vil du som senior finne fram til forskjellige aktiviteter du kan ha glede av i ditt nærmiljø. Du kan selv legge ut aktiviteter hvis du ønsker å få i gang en turgang, sykkellubb, sjakkclubb e.l.

Ny møteplass for BPA-interesserte

Det nye nettstedet BPA-portalen skal tilby uavhengig informasjon om brukerstyrt personlig assistanse.

Tekst: Stine Slettås Machla, hanikapnytt.nor

De siste årene har det bare blitt flere og flere leverandører av brukerstyrt personlig assistanse i Norge. Å finne frem i jungelen er ikke alltid like lett. Derfor ble BPA-portalen lansert i sommer.

– Vi så behovet for et nettsted hvor alle som er interessert i BPA kunne få den informasjonen de ønsket, for eksempel en oversikt over alle tjenestetilbydere av BPA i alle kommuner i Norge, sier daglig leder i portalen, Bjørn Horten.

Han vil at BPA-portalen skal være en kilde til faglig informasjon og samtidig en arena for utveksling av synspunkter og spørsmål.

Uavhengig

BPA-portalen eies av selskapet Portalene AS, som driver flere forskjellige nettportaler som gir spesialisert informasjon om ulike emner. Firmaet står blant annet bak Seniorportalene og Frittbrukervalgportalen, foruten BPA-portalen.

– Tanken bak portalen er at alle som har bruk for eller er interessert i BPA skal få all den kunnskapen og informasjonen de trenger samlet på ett nettsted, sier Horten.

Kirsti Cath Dahle er knyttet til BPA-portalen som fagansvarlig. Hun er til daglig fagsjef og medeier i Optimal Assistanse, et selskap hun selv har grunnlagt. Optimal Assistanse har ingen eiermessig forbindelse til BPA-portalen.

Ambisiøst mål

BPA-portalen tar for seg forskjellige spørsmål ved BPA på tre ulike måter:

– Forum-sidene er et sted for debatt, utveksling av synspunkter og erfaringer. Kalenderen vår er en aktivitetskalender som viser oversikt over ulike aktiviteter for BPA-brukere over hele landet. Mens leverandør-menyen er den eneste oversikten i Norge over godkjente tjenesteleverandører, forklarer daglig leder Bjørn Horten.

Siden oppstarten i slutten av juni har nettstedet hatt ca. 10 000 visninger på vel 2000 besøkende. Den daglige lederen er glad over oppslutningen, men har et enda mer ambisiøst mål for portalen.

– BPA-Portalen skal bli det foretrukne og største nettstedet for BPA i Norge, sier Horten.



Tanken er at alle som er interessert i BPA, skal få all den informasjonen de trenger på ett nettsted, sier Bjørn Horten, daglig leder for BPA-portalene. (Foto: Portalene AS)

Planarbeidet for bygging på Sofienlund fortsetter for fullt

Etter at konsortiet Veidekke/Sofienlund trakk seg fra kommunens OPS-prosjekt er stiftelsen i full gang igjen med planene om å bygge et Aktivitets- og treningssenter med selveierleiligheter og boliger for seniorer på Stiftelsen Sofienlunds 110 mål eiendom på Fjellstrand, Nesodden.

Stiftelsen Sofienlund skal bygge seniorboliger i en funksjonell kombinasjon med et behandlings- og aktivitetssenter, et medisinsk faglig tilbud, et universelt turveitilbud og etablering av servicetilbud i området. Hovedi-

deen er å gi seniorer et helhetlig tilbud - med et mål om god livskvalitet, helsemessig gevinst - og å minimere transportbehovet ved å etablere primært tilbud lokalt.

Eiendommen Sofienlund ligger i direkte tilknytning til de eksisterende byggeområdene på Fjellstrand - primært bestående av eneboliger. Eiendommen har som kjent usedvanlig gode sol- og utsiktsforhold og er svært velegnet til formålet.

Stiftelsen har i forkant av planforespørselen innledet dialog med berørte grunneiere innenfor og rundt planområdet og har møtt en svært positiv holdning til planarbeidet og den planlagte utbyggingen.

Utbygging skal skje i tråd med kommunens boligprogram. Det foreslås i tillegg tatt inn et areal for å sikre fremføring av ny adkomstvei til Ellingstadåsen, og etablering av gang-/sykkelvei langs fylkesveien mot nord.

Sofienlund-Prosjektet

Stiftelsen Sofienlund står igjen foran en ny og spennende og milepel i stiftelsens historie – planlegging og utvikling av eiendommen Sofienlund til beste for Nesoddens beboerne og

Nesodden kommune, sier Thor Bjørn Lie.

Stiftelsens styre har en klar målsetting om å kunne bidra til forbyggende helsearbeid gjennom trening, aktiviteter, turløypenett sommer og vinter, samt et trivelig bomiljø med alle nødvendige servicetilbud.

Selveierleiligheter

Vi planlegger å bygge ca. 40 selveierleiligheter. Leilighetene får fine terrasser med panoramautsikt utover Oslofjorden. Leilighetene blir fordelt på fire tre-etasjers blokker, og under blokkene blir det et underjordisk garasjeanlegg med heiser fra garasjene og opp til de øverste etasjer.

Leilighetenes størrelse er planlagt fra ca. 75 m² til ca. 110 m², og de vil bli solgt til markedspris. For overskuddet av dette salget skal finansiere deler av aktivitets- og treningssenteret.

Seniorboliger

Videre er det planlagt ca. 40 seniorboliger med romslige sydvendte balkonger. Boligenes størrelse er planlagt fra ca. 65 m² til ca. 95 m², og de skal bygges etter både husbankens og kommunens erfaringer og anbefalinger.

Aktivitets-, behandlings- og treningssenter

Vårt planlagte senter vil bli unikt, sier Thor Bjørn Lie. Det skal blant annet inneholde: Innendørs aktivitetsarealer med trær og planter, et treningsløypenett, sittebenker og en stor

Sansehage
Treningsstudio med egnet utstyr
Svømmebasseng/behandlingsbasseng
Boblebad
Dusjer og badstue.
Aktivitets- og hobbyrom
Stuer
Kjøkken
Kafeteria.

I senteret får vi dessuten plass til utleiearealer. Foreløpig er det planlagt kontorer til

Lege
Tannlege
Fysioterapeut
Frisør
Hudpleie
Fotpleie
Kontorer/arealer til andre helse-relaterte behandlingstilbud

«**Det grønne gullet**» - **Det sorte gullet har en begrenset levetid, men «Det grønne gullet» består så lenge jorden består. Solen gir oss grunn energi, sier Thor Bjørn Lie, som hele tiden arbeider videre med utformingen av boligene, byggemetoder og energiforetak, der bruk av solenergi blir svært viktig.**

Mange hevder at solenergi ikke vil gi så mye energi i Norge fordi vi bor så langt nord. Men faktum er at antall soltimer i Østlandsområdet er kun 10 prosent mindre enn i Tyskland, hvor de har satset stort på solenergien, og med stor suksess. Ved å dimensjonere norske anlegg riktig - ca. 10 prosent større enn de tyske normene - vil vi få gode resultater, og det er nettopp det vi skal gjøre i Sofienlund-Prosjektet, sier Lie.

- Vi vil bygge både en solcellepark og en solfanger-park på hvert av takene til de planlagte leilighetsblokkene, Sofienlund-senteret og de øvrige byggene. Solcelle-parken skal produsere strøm og solfanger-parken skal produsere varmtvann.

- Alle bygningene på Sofienlund vil bli bygget etter "passivhusstandard", det vil si at energibehovet vil bli vesentlig mindre enn i dagens bygg. Vi ser det som svært viktig å få alle typer driftsutgifter for både senteret og for beboerne i leilighetene så lave som mulig. Derfor samarbeider vi også med ENOVA, som vil gi økonomiske tilskudd til vårt "grønne gull"-prosjekt.

Solcelle-kraftverk

Solcelle-parkene vil tilsammen danne et solcelle-kraftverk, som kobles opp mot energiverket. Etter avtale med energiverket kan vi både selge eller kjøpe strøm, avhengig av eget forbruk. En egen spesiell hovedmåler monteres for formålet.

Hver leilighet vil få sin egen strømmåler. Den vil bli avlest

NESODDEN 15. oktober 2014.

Kommunalsjef Kjell Jonassen

På vegne av konsortiet Veidekke/Sofienlund meddeler jeg herved at vi trekker oss fra prekvalifisering til konkurranse om tildeling av leiekontrakt for OPS – prosjektet - Omsorgsboliger i Nesodden kommune.

Hovedårsaken er som følger:

1) OPS prosjektet må sees i sammenheng med Sofienlund prosjektet av hensyn til store infrastruktur-kostnader. Statens Veivesen forlanger en helt ny og utvidet hovedinnkjøring til Sofienlund eiendommen. Det medfører blant annet utvidelse og ombygging av riksveien. Disse kostnadene må fordeles på hele eiendommens utbygnings potensial og ikke bare på OPS -prosjektet. Det vil si at finansieringen av begge prosjektene må være på plass før infrastrukturarbeidene kan igangsettes.

2) Etter inngående drøftelser med potensielle investorer kommer det klart fram, hvis vi skulle bli valgt, at en stor del av Stiftelsen Sofienlunds eiendomskapital vil bli bundet i medeierskapet av omsorgsboligene. Stiftelsen Sofienlund ønsker imidlertid å investere egenkapitalen i et aktivitets- og treningssenter for seniorer og ikke i utleie av omsorgsboliger.

3) Det er lagt opp til en stram framdriftsplan og det er viktig at kommunen får satt i gang byggingen av omsorgsboligene snarest mulig. Vi ønsker ikke å bidra til forsinkelser av OPS -prosjektet.

4) Vi ønsker imidlertid et nært samarbeid med kommunen om videre utvikling av seniorboliger/omsorgsboliger til beste for Nesoddens befolkning og kommunen.

Vi ønsker lykke til med OPS-prosjektet og ser fram til et fortsatt godt samarbeid.

Med vennlig hilsen

Thor Bjørn Lie
Stiftelsen Sofienlund
Ommenveien 18
1458 FJELLSTRAND
M: 920 14 2130

automatisk en gang i måneden - og senere hver time - når de nye strømtarifene blir innført i Norge. Solcelle-panelene på taket skal kobles til hver sin minikonverter, som vil transformere strømmen fra 12V likestrøm til 230Volt vekselstrøm.

Solfangerpark

Hver boligblokk vil også få sin egen solfangerpark som produserer varmtvann. I et bygg, som bygges etter passivhus-standard, vil 80 % av strømregningen utgjøre varmtvannskostnaden i en husholdning. Solfangerparken vil kunne redusere varmtvanns-

kostnadene vesentlig i store deler av året. Hver leilighet vil få installert egen måler for varmtvann og egen måler for kaldtvann.

Varmepumper

Alle leiligheter vil få vannbåren gulvvarme basert på Varmepumpe med sjøvann og med tilskudd fra solfangerparken.

Smarthuskonsept

Alle leilighetene vil få energistyrings-systemer installert og nødvendige alarmsystemer for brann, innbrudd og kommunikasjon. Vårt "grønne gull"-

prosjekt vil redusere de totale årlige driftsutgiftene vesentlig, som igjen vil redusere klimagassutslippene tilsvarende.

Prosjektstyringsverktøyet BIM

For å redusere byggekostnadene vil vi benytte et prosjektstyringsverktøy kalt BIM, utviklet i USA av blant andre Stanford University i California. De arbeider datateknisk i det 3-dimensjonale rom, og dette har gitt reduserte byggekostnader med opptil 50 prosent, på grunn av redusert ventetid for de forskjellige fagene, prefa-

brikkering, lite eller intet materialsvinn og helt nye materialer basert på Nano-teknologi.

- Det er knyttet store forventninger til Sofienlund-Prosjektet. Ikke bare fra oss i styret, men også blant våre samarbeidspartnere. Mange vil være med, og mange omtaler dette som et pilotprosjekt, et senter for seniorer som også andre kommuner kan dra nytte av.

Etter at Stiftelsen Sofienlund stilte en del av sin eiendom til rådighet som offentlig friluftsområde, slik at arealet rundt «Oleanas utsikt» og stiforbindelsen ned til friområdene Ommen og Vestli ble sikret som friluftsmål for allmenheten, har besøkene økt sterkt. Dette vises blant annet ved at kjøreveien fra hovedveien og opp til parkeringsplassen stadig trenger vedlikehold.

En av tilbakemeldingene fra rullestolavhengige besøkende til «Oleanas utsikt», var at den flotte sikteskiven som ble satt opp sommeren 2012, burde heves. Den jobben påtok Ståle Bratberg og Cathrine Restad-Hvalby seg å gjøre nå i høst. Thor Bjørn Lie fra Stiftelsen Sofienlund var på plass og foreviget dette. Lie forteller at stiftelsen har et utmerket samarbeid med Oslofjordens Friluftsråd, bl.a. gjennom Cathrine og Ståle. Cathrine

Restad-Hvalby er rådgiver for friluftsliv og miljøforvaltning knyttet til utvikling og gjennomføring av prosjekter, og til rettelegging og drift innenfor friluftsliv- og miljøforvaltning i Akershus og Buskerud, og Ståle Bratberg jobber primært med aktiviteter som naturveileder, er OFs praktiker og bidrar med skjøtsel og vedlikehold på kystleden og på friområder.

OBS!
OF melder at Ommen er åpen fra 8. mai - 31. oktober 2015
Veslestua er åpen fra 30. april - 31. oktober 2015, men på grunn av vedlikehold åpner hovedhuset på Ommen først 8. mai 2015!

Planlegging av opparbeidelse av nye og gamle stier i forbindelse med utbyggingen av Sofienlund fortsetter.

- Anleggsgartnermester Torgeir Koteng og jeg har de siste årene gjennomført mange turer i terrenget rundt Sofienlundeien og Koteng har tegnet inn våre forslag på et eget kart, sier Thor Bjørn Lie.

- Kartet viser forslag et aktivitets- og turløypenettet som vi planlegger i forbindelse med utbyggingen av Sofienlund. Stiene ligger i dag på Stiftelsen Sofienlunds og Rolf Kristian Johansens eiendommer på Fjellstrand. Arealene er i kommuneplanen avsatt til LNF-område og er i dag et friluftsområde for allmenheten.

- De fleste stiene på kartet er gamle stier som allerede ligger i terrenget. Vi ønsker etter hvert å forbedre stiene og bygge flere utsiktspunkter og stier slik at de også skal kunne brukes av rullestolbrukere. I tillegg ønsker vi å legge forholdene til rette for utflukter til forskjellige sentrale steder i løypenettet.

- Oslofjordens friluftsråd og Stiftelsen Sofienlund har som kjent allerede samarbeidet om å bygge nye trapper og forbedret stien ned til Ommen brygge, og sommeren 2012 ble det første utsiktspunktet, "Oleanas utsikt" laget. Det var lokalhistoriker Harald Lorensen som foreslo navnet og som har en historisk virkelighet bak seg.

Ved denne åpningen sa ordfører Nina Sandberg bl.a.:

- I kommuneplanen for Nesodden 2011-2023 har vi valgt ut fire verdier som gir retning for lokalsamfunnet. Nesodden skal være et inkluderende og mangfoldig samfunn, der likeverd og tilgjengelighet er grunnleggende.

- Nærhet til naturen er en annen verdi. Nesodden har unike naturkvaliteter i form av skog, strand og sjø. Naturen gir grunnlag for livsutfoldelse, lek, idrett og friluftsliv. Den gir frisk luft, vakre landskap og et spennende dyre- og planteliv. Enkel tilgang til natur gir økt livskvalitet. Like muligheter for å ta del i naturen der man bor er også et spørsmål om verdighet. Derfor setter stor pris på at prosjektet Tilgjengelig Friluftsliv har lagt til rette både parkeringsplassen, turveien og

utsiktspunktet for rullestolbrukere og andre med nedsatt funksjonsevne.

- På området finnes rester av en 200 år gammel grunnmur som har tilhørt "Telegrafhytta". For 200 år siden da Napoleonskrigene raste i Europa, engelskmennene blokkerte norske havner og Terje Vigen rodde til Danmark etter korn trengte Forsvaret et bedre signalsystem enn de gamle vardene. Et revolusjonerende nytt signalsystem ble oppfunnet - Den Optiske Telegraf. Store signalmaster ble reist langs kysten i Norge. Fire av dem lå på Nesodden og ble bygget i 1807. Den ene litt nord for Omsåsen, som vist på kartet.

- Vi ønsker å bygge den "Optiske Telegrafmasten" i full størrelse der hvor den en gang sto for 200 år siden. Telegrafmasten og telegrafhytta vil bli en attraksjon for alle.

- Nedenfor Omsåsen ligger den gamle Telegrafmyra, som fikk sitt navn i forbindelse med den Optiske Telegraf. Denne ønsker vi å konvertere til et tjern med en sti rundt, slik at man kan gå turer rundt vannet. Her kommer sittebenker boltet til fjellet på egnede steder. Vannet, stien og renseanlegget skal bygges i henhold til forskriftene og slik at omgivelsene ikke blir økologisk endret. Vi ønsker klart og rent vann.

- I det hele tatt vil løypenettet bli en viktig del av hele konseptet vårt og vil bli merket med forskjellige farger og total lengder på den enkelte turløype. Det blir løypenett med universell utforming. Et løypenett for normal turgang, og et løypenett for de som ønsker bratte skråninger og ulendt terreng.

- Aktivitet både innendørs og utendørs er en av "nøkklene" når det gjelder å forbygge helseplager og for å få en god helse. Det gode liv er så mangt, men etter mitt skjønner hører følgende med: **Trivsel, god helse og være sammen med mennesker**, sier Thor Bjørn Lie, som gleder seg til byggestart.

Samarbeidet mellom Stiftelsen Sofienlund og Oslofjordens Friluftsråd fungerer utmerket





Oleanas utsikt»

«Oleanas utsikt» på Nesodden som er nå spesielt tilrettelagt for alle.

Cathrine Restad-Hvalby og Ståle Bratberg i Oslofjordens Friluftsråd har, sammen med Thor Bjørn Lie fra Stiftelsen Sofienlund, nok en gang gjort en strålende innsats for selve utformingen av «Oleanas utsikt». Alle tre ble på åpningsdagen behørig takket for deres kjempeinnsats med planlegging, trefelling, anleggsarbeid og ikke minst bortrydning av kvist og kvast. Stiftelsen ble også takket for «avståelse av grunn».

Og etter hvert som anlegget er blitt benyttet, er det fler og fler som uttrykker forbauselse og glede over anleggsgartnermester Torgeir Koteng i Hagespesialisten arbeid med stien. Koteng fikk oppdraget fordi han hadde den beste ideen, både om hvor turløypen burde gå, og hvorledes det hele skulle kunne bli best utformet i terrenget. Her må også Nesodden kommune takkes for at de den gang velvilligst lot Koteng hente både store stener, fyllmasse og jord til dette arbeidet fra kommunale depot.

Vi har valgt fire nye bilder fra «Oleanas utsikt». Stedet er et fantastisk utsiktspunkt. Der kan man sitte og se ut over Oslofjorden, og så ved hjelp av sikteskiven finne de fleste viktigste punkter på fastlandet. Sikteskiven er som sagt hevet, og det var en meget fornøyd nabo som kunne ta nyheten i bruk etter at Cathrine og Ståle var ferdig med sitt arbeid.

Alle bildene er tatt av Thor Bjørn Lie.



Musikalske aktiviteter som å synge og lytte til musikk, kan opprettholde fysisk og psykisk helse og kognitive funksjoner ved aldring.



Musikk viktig ved demens

Nylig ble det publisert en studie som undersøkte om musikalsk aktivitet også kunne ha rehabiliterende effekt hos personer med demens.

Målet med studien var å fastslå effekten ved å lære pårørende til personer med demens til enten å bruke synging eller lytting til musikk som en del av den daglige omsorgen.

Gjennomføring av studien

89 par (pårørende/pleier + person med demens) ble randomi-

sert til enten en 10 ukers sanggruppe, en 10 ukers lytte til musikk gruppe, eller en vanlig behandlings kontrollgruppe. Øvelsene besto i hovedsak av sang/lytte til kjente sanger kombinert med vokale øvelser og rytmiske bevegelser i sanggruppen og erindring og diskusjoner i lytte til musikk gruppen. I tillegg inkluderte intervensjonen vanlige musikalske øvelser hjemme.

Alle personene med demens gjennomgikk en omfattende

nevropsykologisk vurdering, hvor kognitiv testing samt vurdering av humør og livskvalitet ved hjelp av skalaer ble utført før og etter intervensjonsperioden og igjen seks måneder senere. I tillegg ble psykologisk velvære hos familiemedlemmene gjentatte ganger vurdert ved hjelp av spørreskjemaer.

Positive resultater

Musikalske aktiviteter kan være nyttig for personer med demens. Illustrasjonsfoto: shutterstock.com

Sammenlignet med vanlig omsorg, ble humør, orientering og langtidshukommelsen (episodisk minne) forbedret. Også oppmerksomhet, utøvende funksjon og generell kognitiv funksjon ble i en viss grad forbedret. I sanggruppen ble også

korttidshukommelse, arbeidsminne og omsorgspersonens trivsel forbedret, mens å lytte til musikk hadde en positiv effekt på livskvalitet.

Konklusjon

Forskerne konkluderer med at regelmessige musikalske aktiviteter på fritiden kan ha langsiktige kognitive, emosjonelle og sosiale fordeler ved mild til moderat demens og med fordel kan brukes i demensomsorg og rehabilitering.

Kilde

Särkämö T, Tervaniemi M, Laitinen S, Numminen A, Kurki M, Johnson JK, Rantanen P. Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study.

Frivillige Organisasjoners Redningsfaglige Forum



Lokal kompetanse - lokal trygghet



FORF er paraplyorganisasjonen for den frivillige redningstjenesten i Norge. Organisasjonen representerer et bredt register innenfor redning. Enten det er i sjø, på land eller i luften.

Organisasjonene har kompetanse og beredskap for å kunne takle oppdrag i alle tre nevnte elementer.

FORF har som formål:

- Å være et samarbeidsorgan for de frivillige organisasjonene som er engasjert i den norske redningstjenesten.

- Å fremme medlemsorganisasjonenes redningsfaglige kompetanse.

- Arbeide for utvikling av standarder for taktisk, praktisk og tekniske metoder til bruk for medlemsorganisasjonenes ar-

beid, innen redningstjenesten der dette er naturlig.

- Arbeide for et godt samarbeid mellom medlemsorganisasjonene og de redningsfaglige myndigheter.

- Arbeide for utarbeidelse av felles faglitteratur der det er naturlig og mulig.

- Arbeide for aktivt å synliggjøre behovet for de frivillige organisasjonene særlig overfor politiske myndigheter.

- Arbeide aktivt for å skaffe nødvendig offentlig økonomisk støtte til medlemsorganisasjonene.

FORF representerer de ni store frivillige organisasjonene i redningstjenesten. Disse organisasjonene er: NAKs Flytjeneste, Norske redningshunder, Norsk Folkehjelp Sanitet, Norsk Grotteforbund, Norsk Radio Relæ Liga, Redningsselskapets Sjøredningskorps, Rovernes Beredskapsgruppe Røde Kors Hjelpekorps

FORF ledes av et styre bestående av fem personer. Repre-

sentanter til styret velges på årsmøte, og representantene velges for to år. Annet hvert år er styreleder og et styremedlem, og nesteleder og to styremedlemmer på valg.

Styret i FORF består etter årsmøte 2013 av følgende personer:

Odd Kulø (NRH), leder, Ole Gladsø (RKH), nestleder, Jon Halvorsen (NFS), medlem, Bente Asphaug (RS), medlem og Stian B. Tveit (RBG), medlem.

Mange fotgjengere tror at når de selv ser bilen, ser også bilisten dem. Men i mørket kan det nesten være umulig for bilisten å se fotgjengeren langs veikanten. Selv i gatelys lønner det seg å bruke refleks.

Uten refleks er du synlig først på 25 - 30 meters hold, med refleks er du synlig på 140 meters hold når bilen bruker nærlys. Med fjernlys kan bilføreren se deg på 400 meters avstand.

35 prosent av alle fotgjengerulykker skjer i mørket, og bare om lag fem prosent av fotgjengere som blir påkjørt og skadet bruker refleks. Hvert år blir 850-900 fotgjengere skadet i trafikken, og 30-35 personer mister livet.

Tips til god refleksbruk

Refleksen bør henge i knehøyde for å motta mest mulig lys fra billyktene.

Reflekser som beveger seg når du bruker dem synes best.

Bruker du to refleks blir du sett fra begge sider når du krysser veien.

Riper svekker refleksjonsevnen, så bytt ut gamle refleks.

Refleksvesten blir dårligere ved vask og bør byttes årlig ved jevnlig bruk.



Alle godkjente refleks skal være merket med CE EN 13356.

Heller dø enn å bruke refleks

Vet du at du reduserer risikoen for å bli påkjørt av bil med 85 % når du bruker refleks?



I tettbygd strøk har en bilist som kjører med nærlys i 50 km/t to sekunder på å oppdage deg og reagere dersom du ikke bruker refleks. Med refleks har bilisten ti sekunder til rådighet, i denne sammenhengen er det et hav av forskjell.

I bygater er det mye annet som stjeler oppmerksomhet; reklame, gateskilt, butikkvinduer osv. Flest fotgjengerulykker skjer i byene.

Bilisten har 10 sekunder til å reagere hvis du bruker refleks, går du uten har han bare 2 sekunder til rådighet. Som hovedregel skal du gå på venstre side av veien. Da ser du all trafikk som kommer mot deg!

Uten refleks er du nesten usynlig!



Brukerstyrt personlig assistanse i Aleris er supert!



tlf: 66 76 18 60
e-post: bpa@aleris.no
www.aleris.no/bpa




Aleris

Omsorgsboliger for eldre

La omsorgssenteret bli et lokalt møtested for alle! Dette er et av rådene når det skal bygges tilbud til morgendagens eldre.

Norsk Form har opprettet et kommunenettverk for utveksling av erfaring om boliger for den nye generasjonen eldre. Gjennom nettverket er det samlet kunnskap, forskning og gode eksempler som kan brukes til nytte og inspirasjon for andre.

Ressursheftet **Omsorgspolitikken for morgendagens eldre - 7 gode råd** gir deg bakgrunnsinformasjon for 7 sentrale råd til planleggingen av gode boliger. Til hvert råd følger det med nyttige ek-

sempler, lenker og fordypningsstoff.

7 gode råd – kortversjon

- Tenk samarbeid på tvers av sektorer
- Velg sentral beliggenhet
- La omsorgssenteret bli et lokalt møtested
- Planlegg for alle på samme sted
- Skap omgivelser som stimulerer til aktive eldre

- Skap trivsel og arbeidsglede blant de ansatte

- Bruk ny teknologi

I regjeringens utredning Innovasjon i omsorg 11:2011 henvises det til de 7 gode rådene. Det er en utredning fra et utvalg oppnevnt av Nærings- og helse- og omsorgsdepartementet. Norsk Forms seniorrådgiver Annichen Hauan deltok i utvalget og kom med innspill om hvordan planlegge for morgendagens eldre.

SIT REGN
SIT VARME
SØM

T: 57 74 55 20 / post@oytex.no / www.oytex.no

OYTEX[®]
FUNKSJONELLE KLÆR FOR RULLESTOLBRUKERE

FLEKSIBEL
BEKLEDNING FOR DET
NORDISKE KLIMAET

Ny ambulanse i Norge

15 ulike ambulanser har konkurrert om det norske markedet. I forrige uke ble det klart at vinneren er nykommeren Volkswagen Amarok, som erstatter nå Volkswagen Transporter. Prosjektleder Kjetil Sønvisen i Helseforetakenes Innkjøps-service, sier det er ikke så ofte det kommer nye kjøretøy inn på

markedet vårt. Men denne har scoret best i alle testene våre. Bilene produseres i Finland i henhold til norske spesifikasjoner, og kan tidligst være på veiene neste vår.

– Vi har store forventninger og håper den blir godt mottatt. Vi føler oss relativt trygge på det ettersom prosjektgruppen

har bestått av 16 personer med forskjellige funksjoner innenfor ambulansetjenesten i hele Norge. Alle har gitt Volkswagen Amarok best score, sier Sønvisen.

På YouTube kan du se den nye ambulansen «in action» vintertid.



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 elektrostimulatorer som er tilgjengelige for denne pasientgruppen.

Ny teknologi, basert på en programmerbar 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

Vi takker for god støtte og ønsker alle en God Jul og Godt Nytt År!

 EIKER VEKST 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 23 68 80	 TRAFIKKSKOLEN Langvasseid 9910 BJØRNEVATN Tlf. 934 14 356	 Bilvarehuset Anker AS 2302 HAMAR Tlf. 62 58 53 50	 Sarpsborg Trafikkskole AS Jernbanegata 13 B 1706 SARPSBORG Tlf. 69 15 43 00	 Riis Bilglass Barstølveien 5 D 4636 KRISTIANSANDS Tlf. 38 09 00 51	 Skandinavisk Trafikksenter AS Skibåsen 25 4636 KRISTIANSANDS Tlf. 38 05 85 60 www.skantraf.no	 Kjelsås Bilverksted AS Kjelsåsv. 140 0491 OSLO Tlf. 22 15 06 88	 ARKITEKTKONTORET ATELIER 4 A/S Fåbergg 131 2615 LILLEHAMMER Tlf. 61 25 47 00
 Axel Auberts gate 8 3936 PORSGRUNN Tlf. 930 45 353	 Nogva Motorfabrikk AS 6280 SØVIK Tlf. 70 20 84 00	 Helgeland Plast Båsmosjen 4 8616 MO I RANA Tlf. 75 13 95 00	 Tannlege Tor Frost Nielsen Strandg. 19 5013 BERGEN Tlf. 55 32 67 24	 Eggen Anleggsdrift AS Sagene Ring 43 2410 HERNES Tlf. 911 95 559	 Johan R. Sunde AS 6037 EIDSNES Tlf. 70 19 07 03	 Møller Bil Molde Verftsg. 3 6416 MOLDE Tlf. 24 03 38 50	 Dyrego AS Hovedv 8 9151 STORSLETT Tlf. 77 76 76 97
 ØYTEX Funksjonelle klær for rollestolbrukere Fanøy, 6917 BATALDEN Tlf. 57 74 55 20	 HØNSEN SJÅFØRSKOLE Vestvollv 30 B 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 64 83 62 62	 Krog Transport Eneråsen 1870 ØRJE Tlf. 900 67 402	 HYDEX SYLINDERTEKNIKK Grorudveien 55 0976 OSLO Tlf. 22 91 75 20	 Berghagan Bil AS Håndverk. 2 1405 LANGHUS Tlf. 64 86 64 77	 SOLVASK - en ren fornøyelse Rosenkrantzgata 89 3003 DRAMMEN Tlf. 32 83 19 85	 Petter Pettersen Murmester AS Klavusteinen 139 5146 FYLLINGSDALEN Tlf. 55 34 41 40	 Finnås Kraftlag 5430 BREMNES Tlf. 53 42 89 00
 Centrum Bil DA Nesvegen 2 B 4700 VENNESLA Tlf. 38 13 94 01	 Uågen Holbergsgate 15 4306 SANDNES Tlf. 51 66 00 27	 Bremsnes Bilverksted AS Mekonomen 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90	 Lastebiltransport Westad O. & Sønner AS Langbakken 22 1430 ÅS Tlf. 908 70 775	 BAT www.bat.no Gilhusveien 19 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 98 02	 Allservice AS avd Kvaleberg Industri Midtgårdv 2 4033 STAVANGER Tlf. 954 00 300	 Petter Iversby Transport Løkenv. 4 1743 KLAVESTADHAUGEN Tlf. 995 95 502	 Kåre Ekrene Trafikkskole AS Ludolf Eides gate 6 5525 HAUGESUND Tlf. 52 71 75 66
 Nettec AS Kolbotnv 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40	 TrønderBilene as Lerkendalvegen 2 7600 LEVANGER Tlf. 47 91 30 00	 INDUSTRI ENERGI Youngsgt 11, 0181 OSLO Tlf. 02 390	 FRYDENBØ BILSENTER Barstølv. 3 4696 KRISTIANSANDS Tlf. 38 04 90 00	 PostNord AS Tana bru, 9845 TANA Tlf. 09 300	 ANONYM STØTTE	 Bilia Follo Myrfares 1 1406 SKI Tlf. 64 97 78 00	 Rue Transport AS 3690 HJARTDAL Tlf. 913 82 288
 Langstrand Fysioterapi Vestreg. 28 3251 LARVIK Tlf. 33 18 11 22	 KLEPP SPAREBANK Jærvegen 532 4352 KLEPPE Tlf. 51 78 96 00	 Sartor Biloppretting AS Idrettsv. 126 5353 STRAUME Tlf. 56 32 16 17	 Nettbuss Hallingdal Billag AS Vestliven 3 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 60	 Sverre Wiken Transport Solheimv. 106 2380 BRUMUNDDAL Tlf. 489 98 040	 Industriverktøy IDG Tools AS Furumoenv. 47 2240 MAGNOR Tlf. 62 83 27 00	 AKO Transport AS 2072 DAL Tlf. 992 17 800	 Holmen Motorservice AS Eifengv. 3 D 2500 TYNSET Tlf. 62 48 09 80
 LOFOTEN SPAREBANK Hovedveien 22 8360 BØSTAD Tlf. 76 05 58 90	 Stiftelsen Trasoppklinikken Trasoppterr. 25 0672 OSLO Tlf. 23 34 82 00 www.trasoppklinikken.no	 NAF avd. Aust-Agder 4848 ARENDAL Tlf. 37 02 00 02	 ORTOPEDI AS Ingeniør Rybergsgate 114 3027 DRAMMEN Tlf. 32 80 93 93	 SCANIA Norsk Scania AS avd. Kløfta Prestmoen, 2041 KLØFTA Tlf. 22 06 45 00	 Rådgivningstelefon for pårørende 22 49 19 22 PIO - ressursenter for psykisk helse	 Bilsenteret Bjugn AS Botngård 7160 BJUGN Tlf. 72 52 05 30	 Malermestrene Indre Østland AS Fåberggata 140 2615 LILLEHAMMER Tlf. 61 25 14 10
 Åndalsnes Bilverksted A/S Storg. 33 6300 ÅNDALSNES Tlf. 71 22 00 40	 Granhøi Alderspensionat 2750 GRAN Tlf. 61 31 30 10	 Nord-Berg AS Vikemyra 7 6065 ULSTEINVIK Tlf. 70 01 15 92	 RINGERIKE SEPTIKSERVICE Follummoveien 88 3516 HØNEFOSS Tlf. 32 17 13 90	 Skipnes Byggservice AS Utløermark 16 7038 TRONDHEIM Tlf. 400 06 991 skipnes-byggservice.no	 Heen Landbruksverksted Heiav 382 1880 EIDSBERG Tlf. 69 89 89 60	 Odd Gleditsch AS Dronningens g 3 3211 SANDEFJØRD Tlf. 33 44 83 20	 Lofoten Trafikkskolesenter as Sjøveien 7 8370 LEKNES Tlf. 76 08 25 55
 RAMSENGS AUTO AS Bilgata Ranenget, 8626 Mo i Rana Tlf. 751 28800		 DNV GL Veritasv 1, 1322 HØVIK - Tlf. 67 57 99 00 - www.dnvgl.com		 05060 DRAMMEN TAXI No. 1 i Buskerud App Store Google play Bestill med våre App'er		 Jensen Valter & Sønn A/S Valter Jensen Eiendom ANS 0207 OSLO Tlf. 22 12 46 60	
 Sagstuen Auto AS Tlf. 64 98 98 10	 Mekonomen Bilverksted	 TAXI Hedmark 03 650 Bestill enkelt din taxitur (1-4 pers) med vår nye app. Besøk vår hjemmeside:	 SØR-TRONDELAG FYLKESKOMMUNE Erling Skakkesg 14 7004 TRONDHEIM Tlf. 73 86 60 00 www.stfk.no	 T. AASEN SOLSKJERMING Forusparken 28 4031 STAVANGER Tlf. 51 85 99 00 t-aasen.no et soleklart valg	 Skien Bil AS Åpningstider Uke 43 Man-fred.: 08-17 Tlf. 24 03 55 55 • www.skienbil.no	 Norsk Sykepleierforbund Buskerud Nedre Storg. 35, 3015 DRAMMEN Tlf. 32 89 66 50 / 02 409	
 Hedmark Transportarbeiderforening Folkets Hus, 2326 HAMAR Tlf. 62 54 09 79		 Spesialsykehuset for epilepsi G F Henriksensv 23 1337 SANDVIKA Tlf. 67 50 10 00		 Lastogbuss Waldemar Thranesg 98 B 0175 OSLO Tlf. 23 23 47 50 www.lastogbuss.no		 VI HAR ET STORT UTVALG ORTOPEDISKE HJELPEMIDLER Se også vårt utvalg av skotøy og ortoser i vår nettbutikk. Vi sender over hele landet. www.ocn.no	
<h2>Raskere tilbake</h2>							
 Østre Toten kommune Tett nok ved og langt nok unna ostre-toten.kommune.no	 Fet kommune fet.kommune.no	 Brønnøy kommune bronnøy.kommune.no	 Skjåk kommune sjaak.kommune.no	 Grimstad kommune grimstad.kommune.no	 Nes kommune Kommunalteknisk nes-ak.kommune.no	 Risør kommune risor.kommune.no	
	 Ullensaker kommune ullensaker.kommune.no	 Gjerdrum kommune gjerdrum.kommune.no	 Lier kommune lier.kommune.no	 Åmli kommune amli.kommune.no	 Nittedal kommune nittedal.kommune.no	 Vevelstad kommune vevelstad.kommune.no	

- Det har vært svært spennende å jobbe i et prosjekt som har som mål å få oss til å vokse og bli synlige, sier en fornøyd og glad generalsekretær Ingeborg Dahl-Hilstad.

Sammen med lederen Hilde Valberg og styremedlem Martin Berg, har de sammen med et reklamebyrå jobbet frem en kampanje som ble sluppet den siste helga i august.

Målet er å vokse

Medlems-tallet til Personskadeforbundet LTN har ligget stabilt i flere år. Nå skal vi vokse.



En fantastisk start

Å lage en kampanje kom som bestilling fra landsstyret. Vi lever i et markedsstyrt samfunn og vi må synes for å nå frem med budskapet.

Det ble derfor bestemt at markedsutvalget skulle jobbe videre med prosjektet.

- Etter å ha laget en kravspesifikasjon, sendt den ut til flere byråer, sammenlignet priser og tilbud, satt vi igjen med et byrå i Ålesund. I&M Kommunikasjon. De fanget også kjapt opp hvem vi er og hva vi står for, sier Dahl-Hilstad, som er sekretær for utvalget.

Kampanjen skal gå over tid og ble presentert for 150 delegater på tillitsmannskonferansen i Bergen. Publikum ble først introdusert for konseptet som består av nytt design, ny slogan, plakater, informasjonsfolder, hjertebaljoner, ny fremside på hjemmesiden, en SMS-kode som gir kjapp innmelding - og en egen film og sang som ble fremført.

- Da Amanda sang satt alle som fjetret. Både fordi sangen var sterk, men også fordi den er vår, sier generalsekretæren, som medgir at det er et møysommelig arbeid å finne et kommunikasjonsuttrykk som er "oss".

20 dager etter kampanjestart har sangen 43 000 visninger på YouTube og forbundet har bikket 1 300 "liker" på Facebook. I tillegg reklamerer vi på 5000 skjjermer på helseinstitusjoner og legekontor rundt i landet.

Neste skritt

Prossessen som er i gang handler selvsagt ikke bare om å vokse, - det er en grunn til at forbundet ønsker å vokse.

- Gjennom årene har vi bygd opp et godt rykte som gjør at vi blir invitert inn til alt fra møter med statsråder til å være bidragsyter i viktige utredninger og meldinger. At vi har klart å gjøre en forskjell, vet vi. En vekst vil styrke oss ytterligere og vil gi oss enda større slagkraft.

Generalsekretæren forklarer at de både søker aktive medlemmer og medlemmer som ønsker å støtte saken. Vi må derfor ha fokus på at lagene skal kunne ivareta nye medlemmer, og det jobbes kommunikasjonsmessig med å dele kunnskap og informasjon som er av interesse.

- Jeg kjente det i Bergen og jeg kjenner det enda. Dette har vi så godt av. Vi trenger et løft, noe ferskt og nytt - og noe vi er stolte av. Nå jobber vi på for at den skal vare så lenge som råd og at vi skal vokse og bli større. Jeg vet at det ikke kommer av seg selv, men jeg tror og vet vi er klare, avslutter Dahl-Hilstad. Vi er klare, avslutter Dahl-Hilstad.

Ingeborg Dahl-Hilstad (th) og Gunn Kvalsvik på stand i Bergen under lanseringshelgen.



Sandvika Byfest

30. august deltok Asker og Bærum lokallag med egen stand på Sandvika Byfest. Dette var 3. gang Personskadeforbundet LTN og lokallaget fikk markert seg på dette arrangementet. Laget stilte med nyanskaffet telt, transportert og satt opp med god hjelp av Hans Hauglands venner Jan Rygh og Bjørn Sundby.

Til tross for at halve styret og lagets æresmedlem befant seg på landskonferanse og 30-års jubi-

leumsfeiring i Bergen, stilte villige lokallagsmedlemmer opp i Sandvika.

Fra festlighetene i Bergen fikk lokallaget tilbakemelding med mye skryt for at man både kunne delta der, og samtidig ha nok folk til å stå på stand i Sandvika.

Hei Erling, skriver lokallagstyrets ivrige informant aktuar Hans Haugland. Her har du bildet av mine gode hjelpere. Fire personer som deltok på standen med stort engasjement. Legg spesielt merke til taket i vårt nye, flotte telt!

Fra venstre står et meget aktivt styremedlem, Solvår Helen Pedersen, advokat Jørund Aarrestad, et meget hjelpsomt medlem som ikke selv er skadet, men med interesse for personskader, videre tidligere styremedlemmer May Bast George og Sabina Hauge. Det var Sabina Hauge som sørget for fotorapportering til landsmøtet i Bergen, og som førte til heder for lokallaget!



Erling Lauritzsen, LTNs eldste deltager både i leveår og antall medlemsår, fortalte noe fra de første arbeidsomme årene i forningens historie. LTNs første «Kontor» var landsleder Terje Olausens firmatelefonen. Senere ble det kontor i Ullevålsveien i Oslo, der Tom Eitvet og Erling delte kontorplass og telefon. Tom ringte ofte opp medlemmer, og spurte om de trengte hjelp!

Erling nevnte også medlemsavisen MITT i trafikken, som han arbeidet med lenge før han ble generalsekretær. Avisen var

i A5 format. Han både skrev, samlet inn all tekst og annonser, fikk den brettet, stiftet, etikert og sendt ut - betalt av annonsekroner samlet inn av Ragnhild og Signe Pehrson.

Avisen ble trykket hjemme i Erlings kjeller. Avisen kom ut 10 ganger i året - største opplag var 3.000 eksemplarer - og kostet ikke LTN en eneste krone!