



Bilde: Tretten av deltagerne som var på Tillitsvalgtskonferansen i mai står foran hovedinngangen til Haraldsheim vandrerhjem i Oslo. Solen skinner og det er ikke en sky på himmelen.

**I denne utgaven kan du lese om blant annet dette:**

## **Å være ung synshemmet i arbeid**

**Bli bedre kjent med de nye regionslederne!**

**NBfU på The Gathering**



## Innhold

Kolofon: .....	2
Redaktøren har ordet .....	3
Ridderuka 2016 .....	4
Å være ung synshemmet i arbeid.....	6
NBfU på The Gathering .....	7
Trygghetsgruppen i NBfU .....	9
Presentasjon av Trygghetsgruppen: .....	9
Bli bedre kjent med regionens ledere! .....	12
Silje Jeanett Pedersen (21) fra Region HedOpp.....	12
Kristoffer Lium (25) fra Region Øst .....	13
Lena Gimse (25) fra Region Nord.....	13
Lise Bakkan (33) fra Region Vest.....	15
Ida Sødahl Utne (24) fra Region Midt-Norge.....	16
Gladnyhet til alle nordnorske medlemmer! .....	18
Har du lyst til å være med på ei helg litt utenom det vanlige?.....	19
Hva skjer i Norges Blindforbunds Ungdom i 2016?.....	21

## Kolofon:

Ansvarlig redaktør: Bernt Wu

Redaktør: Trine-Lise Østlund Blime

Innleser: Ellinor Hidle

Postadresse: Norges Blindforbunds Ungdom, p.b. 5900 Majorstua,  
0308 Oslo

Besøksadresse: Sporveisgata 10, 0354 Oslo

Tlf.: 23 21 50 57

E-post: [kontoret@nbfu.no](mailto:kontoret@nbfu.no)

Internett: [www.nbfu.no](http://www.nbfu.no)

## Redaktøren har ordet

Hei, alle sammen!

Nå begynner det virkelig å bli vår, og det er deilig. Personlig er jeg ganske glad i vinteren, og spesielt aktivitetene som følger med. Men nå er det vår, snøen trekker seg tilbake, samtidig som at blomstene dukker opp igjen, og fuglene er kommet tilbake til (det fortsatt litt kalde) Norge.

Året begynner på mange måter på ny, og slik er det også her i NBfU. Det har vært årsmøter i regionene og nye styrever er blitt valgt. Trygghetsgruppen har fått en ny leder og fra sentralt sin side har jeg blitt redaktør for Blindfo og dette blir første utgave med Blindfo som podcast.

Forandring fryder, og med både gamle (og nye?) fjes i regionstyrene vil det kanskje synes? Det er også blitt gjort noen endringer av dette bladet og jeg håper du liker det som er blitt gjort.

Bernt Wu  
Redaktør i Blindfo

## Ridderuka 2016

Av: Bernt Wu og Trine-Lise Østlund Blime

Hvert år arrangeres Ridderuka på Beitostølen. Dette er verdens største årlige vintersportsuke for utøvere med syns- og bevegelsehemninger og den har vært arrangert hvert år siden 1964. I løpet av uken så kan man stå på slalåm, kjøre snowboard, gå på langrenn og mye, mye mer. Dette er en mangfoldig uke og det finnes noe for alle, uansett nivå.

Man har muligheten til å teste en vinteridrett for første gang med en flink ledsager og/eller instruktør, samtidig som de som er i norgeseliten innenfor en idrett også har konkurranser tilpasset dem. Det er konkurranser på flere nivåer, blant annet en parallellslalåm for show samt storslalåmkonkurranse og flere skirenn for langrennsløpere. Det er også en sosial uke, hvor du får mulighet til å treffe både gamle og nye synshemmede og andre funksjonshemmede.

Norges Idrettshøgskole, og flere høgskoler, samt sjøforsvaret stiller med spreke ledsagere til alle som ønsker. Mens skiforbundet og snowboardforbundet stiller med instruktører og utstyr til utlån. Nytt i år var IPC klassifisering og inndeling i alle konkurranser, men det ble åpnet for en åpen klasse for synshemmede som ser bedre enn B3. I år var det også mange av våre medlemmer som deltok og fikk gode resultater, vist under. Klassene er delt opp etter kjønn, alder og to klasser etter hvor godt man ser.



Bilde: Bernt Wu og Helene Romset står på hver sin side av Funkis Freddy, en snømann de har laget som har på seg snowboardbriller og en refleksevest. Snømannen «holder» et snowboard.

<b>Deltaker</b>	<b>Medaljer</b>	<b>Disipliner</b>
Hanne Vadseth	2 gull	20 km, Storslalåm
Stine Evjan	1 gull, 1 sølv	20 km, 5 km
Andrea Olvin	1 gull, 1 sølv	5 km, 20 km
Thomas Oxaal	1 gull	10 km
Kristin Haugli	1 gull	10 km
Sofie O. Wien	1 gull	10 km
Tonje Hauge	1 gull	5 km
Mathias Storaas	3 sølv	20 km, 10 km, Skiskyting
Marita Arnesen	1 sølv, 1 bronse	20 km, 5 km
Einar Fauske	2 bronse	20 km, 10 km
Karine Pensgaard	1 bronse	5 km
Mikal Eagen	1 bronse	Skiskyting

Årets ridderuke var en flott uke, med aktivitet, konkurranser, konserter og stand-up. Dette er et fantastisk arrangement og vi anbefaler alle å være med til neste år.

Har du aldri vært med før og er i alderen 14-20 år så kan du få en plass i ungdomsgruppa. Deltagerne på gruppa har alle typer syns- og bevegelseshemninger. Deltagerne får hver sin ledsager som følger dem i skiaktivitet og på sosiale arrangement hele uka. Gruppa samles flere kvelder til egne arrangementer og man bor sammen i egne leiligheter, noe som skaper et svært godt samhold på gruppa. Send mail til [mail@ridderrennet.no](mailto:mail@ridderrennet.no) før 31. januar 2017 for å søke om plass til neste år.

Fra neste år vil det også være en egen hytte for synshemmede i alderen 18-30 som vi håper at vi fyller med mange fra NBfU. Plassene i denne hytten går fort så meld deg på tidlig for å være sikker å få plass der. Mer informasjon om ridderuken vil dere få til høsten.

## Å være ung synshemmet i arbeid

Av: Mirnesa Balagic

*opp- og nedturer*

Jeg heter Mirnesa, er 24 år og sitter i NBfUs sentralstyre. Jeg har vært aktiv i organisasjonen i mange år og har stor glede av gode opplevelser med medlemmer og (tro det eller ei) organisasjonsarbeid.

Jeg ble så inspirert at jeg vinteren 2015 valgte å søke på en jobb som organisasjonssekretær i Unge Venstre (liberalt ungdomsparti) Fra 11.01.16 har jeg "bodd" på Venstres hus i Oslo sentrum. Når man får en jobb er skrekkblandet fryd den riktige betegnelsen på tiden som går mellom ansettelse og tiltredelse. Kommer jeg til å mestre oppgavene mine? Hvordan blir jeg tatt imot av medlemmene i organisasjonen? Ganske enkelt: Det kommer dager da man føler at man er en byrde og ikke mestrer det man er satt til. Mitt første sjokk i møte med arbeidsplassen var et totalt utilgjengelig medlemssystem; noe som innebærer at jeg må ha assistanse når jeg skal gjøre ting som inn- og utmeldinger. I slike situasjoner kan det være vanskelig å se på seg selv som en ressurs, men konklusjonen er at jeg er ansatt på grunnlag av det jeg har i hodet; kunnskapene og erfaringene mine. Det praktiske kan jeg dele med andre og det skaper dessuten en utvidet arbeidsplass med plass til to, noe jeg definitivt ser på som samfunnsnyttig.

Mitt møte med en stor del av medlemmene gikk over all forventning. Mitt beste tips er: Bruk selvironi, ikke ta deg selv høytidelig og ufarliggjør synshemmingen din. Ta aktivt del i det sosiale i organisasjonen.

I Unge Venstre er det rom for store og små forskjeller og jeg har følt meg velkommen fra dag én!

Jeg vet at mange tanker i ulike former og farger beveger seg rundt i hodet i en jobbsøkerprosess, men hovedfokuset bør ligge på det positive. Alle har noe å bidra med og passer inn ett eller annet sted. Å ha troen på ressursene som bor i oss og glemme de dårlige statistikkene er det beste vi kan gjøre!

Tusen takk for at Du tok deg tid til å høre på meg!

## NBfU på The Gathering

Av: Sindre Gården Paulsen og Christian Thon

Hele Skjærtorsdagen, 24. Mars, hadde IKT-utvalget i NBfU en stand på The Gathering (TG) i Vikingskipet på Hamar. Dette er et stort samlingspunkt for data- og teknikkinteresserte og en arena for forskjellige aktører som ønsker å spre sitt budskap eller produkt. I år deltok rekordmange og man fant for første gang over 5000 deltagere i skipet. Folk kommer fra hele Norge, og noen tar turen fra andre land som f.eks. Storbritannia og Australia. Her arrangeres mange forskjellige konkurranser, alt fra spill, PC-bygging, musikkproduksjon, grafisk design, fotografering og cosplay. Cosplay er en hobby hvor man kler seg ut som karakterer fra tegneserier, film og videospill. Det holdes også foredrag om nye produkter, teknikker og mye mer.

Mandagen før aksjonen hadde Kristoffer Lium (fra Teknologi for Alle) et kurs i Universell utforming av IKT-midler for aksjonsdeltakerne og andre som ønsket å lære om temaet. Alle kursdeltakerne hadde forskjellig forkunnskap, og alle fikk utbytte av kurset. Siste timen hadde vi innføring i stand med Trine-Lise Ø. Blime og Charlott Nordström fra administrasjonen. Her hadde vi noen praktiske øvelser som gav en smakebit av hvordan det kan være å stå på stand.

På aksjonen deltok Christian Thon, Sindre G. Paulsen, Kristoffer Lium, Markus Rakstad-Larsen og Bernt Wu, samt damene fra administrasjonen. Vi hadde en veldig stor stand der man kunne prøve mye forskjellig. På standen kunne man prøve å spille BlindSide (spill for blinde), sende melding ved hjelp av VoiceOver med svart skjerm, og orientere seg gjennom en hinderløype med blindfold og stokk. Vi hadde en iPad, iPhone og MacBook av nyeste generasjon som ble brukt til BlindSide og melding med VoiceOver. Vi hadde leppepomade med NBfU sin logo, blindfolder med logo og mottoet «Jeg kan surfe i blinde» som ble delt ut til personer som tok en av eller alle utfordringene. I hinderløypen så fant man i tillegg badeballer med vår logo og midt i hinderløypen stod en stor palme som ga deltagerne litt morsomme overraskelser. Selvsagt så kunne man finne masse påsegodteri på standen også.

# Blindfo

Kort sagt var aksjonen en suksess. Det var jevn gjennomstrømning av folk gjennom hele dagen, og mange tok utfordringene på strak arm. Vi hadde også mediadekning. Christian ble intervjuet av Sarpsborg Lokalavis og artikkelen ble både lagt ut på nett og trykket. The Gathering skrev en lang artikkel på nettsiden sin og noen fra filmteamet filmet at en i crewet prøvde alle utfordringene våre. Kristoffer ble intervjuet på scenen i en panelsamtale.

Vi vil takke alle som brukte en dag av påskeferien til å stå på stand og spre budskapet om universell utforming av IKT-midler og at man kan «surfe i blinde». Vi ønsker også å takke eplehuset som lånte oss produktene vi brukte på standen.



Bilde: Markus stå på standen foran en jente med langt brunt hår som spiller på en iPad. Begge har på seg hodetelefoner for å høre hva som skjer i spillet. Jenta har også på seg en blindfold med teksten «Jeg kan surfe i blinde».



## Trygghetsgruppen i NBfU

Av: Trygghetsgruppen

*Trygghetsgruppen består av fem voksne som du kan velge å snakke med hvis du trenger det, enten få belyst eller få en avklaring på en situasjon, eller du vil drøfte med oss en opplevd handling som du undres på. Hver Region har en egen kontaktperson, som møter opp på regionens arrangementer, men du kan selv velge hvem du vil kontakte.*

*Vi i trygghetsgruppen har våre rutiner når du vil snakke med oss. Det nye nå er at du kan selv bestemme hvem i trygghetsgruppen som skal få vite om din sak.*

*Alle vi i trygghetsgruppen er underlagt taushetsplikt. Hvis du vil snakke med en voksen, og andre i gruppen ikke skal vite om det, så er det nettopp slik. Trygghetsleder er den eneste som skal være informert. Inhabiliteringsspørsmålet er bearbeidet og blitt et punkt i våre rutinebeskrivelser. Nå er det klart definert at du også har et ord med i laget om hvem som skal få kjennskap til ditt anliggende.*

## Presentasjon av Trygghetsgruppen:

### **Hege Igeland, leder – Region Nord**

Hei, jeg er leder for trygghetsgruppen i NBfU og hadde mitt første møte med sentralstyret og resten av Trygghetsgruppen i februar i år. Veldig spennende og engasjerende!

Jeg er 47 år og gift, har tre barn på 18, 16 og 12. Jeg er daglig leder ved Norge Blindforbund Finnmark sitt fylkeskontor. Kontoret er i Alta og der har jeg jobbet siden 2010. Av utdanning har jeg blant annet bachelor i medievitenskap. Mesteparten av mitt yrkesaktive liv har vært brukt til organisasjonsarbeid i både det offentlig og det frivillige. På fritiden øver jeg ukulele, skarptromme og mosjonerer med jogging og dansfit.

## **Marthe Berg – Region midt.**

Jeg har nå vært medlem i Trygghetsgruppen i litt over et år. I tillegg til å sitte i Trygghetsgruppen har jeg hatt den glede av å jobbe som ledsager for NbfU i hele 10 år. Jeg er 40 år, samboer og bor i Trondheim. Hit flyttet jeg for et halvt år siden etter å ha bodd hele 15 år i Oslo, så føler meg fortsatt litt ny i byen. Jeg er utdannet førskolelærer, synspedagog og er nå i gang med videreutdanning for å bli mobilitetspedagog. Til daglig jobber jeg deltid som synspedagog for Adaptor Arbeid i Oslo med en kombinasjon av hjemmekontor og pendling, noe jeg trives godt med så langt.

## **Arild Røland – Region Vest**

Hei. Jeg er 48 år, og har vært medlem av Trygghetsgruppen i litt over 2 år. Bor i Agdenes på Trøndelagskysten der familien på 5 driver et gårdsbruk med storfehold. Har vært aktiv i NBF i mange år der jeg blant annet er tillitsvalgt for Rehabiliteringskontaktene som reiser på hjemmebesøk til mennesker som har opplevd å miste synet helt eller delvis. Har jobbet en del med å motivere mennesker til å se mulighetene i stedet for begrensningene. Jeg er opptatt av at mennesker skal ta vare på de gode øyeblikkene i livet sitt, og at det skal være "gøy" å leve. En av mine aller største lidenskaper er tog, og jeg har en relativt stor modelljernbane sjøl.

## **Kjersti Kværnæs – Region HedOpp**

Jeg har, som Marthe, vært medlem i trygghetsgruppen i litt over ett år. Mitt første møte med synshemmede var på sommerleir i regi av BUA for 10 år siden. Har vært med på mange leirer, i senere tid også i regi av NBFU. Jeg er født og oppvokst i den lille bygda Rendalen i Hedmark med mamma Berit, Pappa Ola og søster Nina. Når Rendalen ble for lite og utdanningstrangen for stor, flyttet jeg til Oslo og her har jeg blitt. Jeg har en master i organisasjon og ledelse og jobber til daglig i Nettbuss. Når jeg ikke er på jobb eller er med på NBFU-arrangementer pleier jeg å løpe i skogen, drikke kaffe med venner og lage mat med kjæresten min. Jeg er også glad i å strikke og en liksomracer i sudoku.

## **Jørgen Støttum – Region Øst.**

Jeg er 36 år, utdannet bl.a. vernepleier, og er bosatt i Ski. Jeg jobber til daglig med oppfølging av tjenester til mennesker med nedsatt funksjonsevne i nabokommunen. Min erfaring med synshemmede i Norges Blindforbund og Norges Blindforbunds Ungdom begynte i 1995. Etter noen år fikk jeg spørsmål om å være en del av Trygghetsgruppen til NBfU, som jeg takket ja til, og har vært medlem her siden. Jeg har møtt mange bra mennesker, lært mye og opplevd masse i NBfU. Utenom å jobbe og å være med på arrangementer i regi av NBfU, liker jeg å være aktiv på fritiden. Jeg har også en 17-åring i hus, og en tidligere førerhund som nylig har blitt fjortis. Dagene går derfor ofte i ett.

## Bli bedre kjent med regionens ledere!

Det har vært årsmøter i regionen, og vi har stilt regionens ledere noen utvalgte spørsmål for å bli bedre kjent. Dette er svarene vi har fått.

### Silje Jeanett Pedersen (21) fra Region HedOpp

Er en del på sykehus for dialyse, og ellers med venner.

«**Silje er en sprø og blid jente**» Anna, venninne

#### Når var ditt første NBfU-arrangement?

November 2012, sex og samlivskurs

#### Hva er din yndlingsfarge?

Blå

#### Hvorfor er dette din yndlingsfarge?

Fordi det er fin farge, med mange fine nyanser.

#### Når du sitter på trikken/bussen/banen, hva gjør du da?

Tenker

#### Hva er den mest nyttige appen du har?

Vekkerklokka

#### Hvilket NBfU-arrangement husker du best?

Julebordet i HedOpp 2013

#### Hvilke tre stikkord/temaer vil du fokusere på som leder?

Tillit, samarbeid og medlemsaktivitet

#### Nevn en ting du vil få gjort som leder.

Få aktivisert flere medlemmer i regionen.



Bilde: Silje ser mot kameraet.



## **Kristoffer Lium (25) fra Region Øst**

Konsulent innen universell utforming av IKT

*«Kristoffer er en meget positiv, dyktig og pliktoppfyllende kar som alltid ser muligheter og ikke er redd for å ta i et tak.»*

Sven Terje Garmo, kollega

Bilde: Kristoffer smiler mot kameraet.

### **Når var ditt første NBfU-arrangement?**

Husker ikke helt, men tror jeg var 15-ish.

### **Hva er din yndlingsfarge?**

Blå

### **Hvorfor er dette din yndlingsfarge?**

Vet ikke, men det er i hvert fall ikke politisk begrunnet...

### **Når du sitter på trikken/bussen/banen, hva gjør du da?**

Jobber, sender e-poster og gjør alt annet jeg ellers ville måttet gjøre når jeg kommer hjem.

### **Hva er den mest nyttige appen du har?**

NSB

### **Hvilket NBfU-arrangement husker du best?**

Vårt regionsårsmøte - det var det siste.. ;-)  
Husker ellers godt alternativkurset, "sosiale Medier"-kurset og det siste landsmøtet.

### **Hvilke tre stikkord/temaer vil du fokusere på som leder?**

Effektivitet, medlemsaktivisering og påvirkning.

### **Nevn en ting du vil få gjort som leder.**

Jeg vil sørge for at regionen blir best på å utnytte styrets resurser. Dette innebærer at folk skal få gjøre det de er best til og at tiden som nedlegges skal brukes effektivt.

## **Lena Gimse (25) fra Region Nord**

Utdannet massasjeterapeut og har for tiden praksis som massør

«**Avslappa til det virkelig gjelder**» Solveig-Marie Oma venninne og styrekollega

**Når var ditt første NBfU-arrangement:**

Oktober 2006

**Hva er din yndlingsfarge (blindhet er ingen unnskyldning)?**

Rød

**Hvorfor er dette din yndlingsfarge?**

Den fargen jeg husker tydeligst av alle fra da jeg så.



Bilde: Lena som smiler mot kameraet.

**Når du sitter på trikken/bussen/banen, hva gjør du da?**

Lar tankene flyte

**Hva er den mest nyttige appen du har?**

Nyttig eller ikke, Lydhør er den mest brukte hvertfall

**Hvilket NBfU-arrangement husker du best?**

Oi, det har vært så mange, å flere av dem utmerker seg på flere måter, men hvis jeg må velge, var region Midts sommertur til Stockholm en skikkelig høydare!

**Hvilke tre stikkord/temaer vil du fokusere på som leder?**

Medlemsaktivisering, økonomisk stabilitet, og videre drift av regionen med et godt aktivitetstilbud

**Nevn en ting du vil få gjort som leder.**

Sikre at region Nord fortsatt vil ha både økonomi og engasjerte medlemmer som vil drive regionen videre i mange, mange år fremover.

## **Lise Bakkan (33) fra Region Vest**

Rehabiliteringsassistent

*"Du æ glad i førarbikkja di"* Magnus

### **Når var ditt første NBfU-arrangement:**

Årsmøtet i februar 1998 der NBfU ble slått sammen til å bli regioner.

### **Hva er din yndlingsfarge?**

Himmelblå

### **Hvorfor er dette din yndlingsfarge?**

Himmelen har alltid fascinert meg og jeg har alltid vært glad i farger.

### **Når du sitter på trikken/bussen/banen, hva gjør du da?**

Skriver som regel på iPhone (med leselist)

### **Hva er den mest nyttige appen du har?**

Tap tap see

### **Hvilket NBfU-arrangement husker du best?**

Et lobbyvirksomhetskurs (tror det var i 2001) der Heikki Holmaas deltok. Svært engasjerende arrangement.

### **Hvilke tre stikkord/temaer vil du fokusere på som leder?**

Rutiner for organisasjonsarbeid, enkle arrangement kan bli bra arrangement og ... Vet ikke...

### **Nevn en ting du vil få gjort som leder.**

Kunne videreformidle noe av min kunnskap og erfaring jeg har gjort meg i min tid i NBfU til yngre og blomstrende medlemmer.



Bilde: Lise sitter på gulvet med sin sorte førerhund Flex.

## **Ida Sødahl Utne (24) fra Region Midt-Norge**

Studerer likestilling og mangfold ved NTNU

**«Smilet, latteren og humoren din er veldig smittende, så det gjør en trøtt morgen på Dragvoll så utrolig mye bedre.»**

Studievenninne

### **Når var ditt første NBfU-arrangement:**

NBfU sentrals organisasjonsskole (høstkurs) 2006.

### **Hva er din yndlingsfarge?**

Nå har jeg forhandlet med meg selv lenge og vel, men det blir for vanskelig å plukke ut én yndlingsfarge! Det føles som om jeg kan assosiere hver eneste farge og sjattering med noe fint, minnerikt eller betydningsfullt! I aller heftigste nødsfall får yndlingsfargen være rød, fordi det er en så varm og sterk farge!

### **Når du sitter på trikken/bussen/banen, hva gjør du da?**

Leser (studielitteratur eller skjønnlitteratur), hører på musikk, surrer rundt på sosiale medier eller snakker i telefonen.

### **Hva er den mest nyttige appen du har?**

MBraille! Øker skrivehastigheten på iPhone omtrent til det tidobbelte! ;)

### **Hvilket NBfU-arrangement husker du best?**

Ekstremsportarrangementet i 2012! Fengende og utenom-det-vanlige-aktiviteter, og utrolig godt sosialt miljø!

### **Hvilke tre stikkord/temaer vil du fokusere på som leder?**

- Inkludering og trivsel
- Interessepolitisk aktivitet og (forhåpentligvis!) gjennomslag
- Erfaringsutveksling, medvirkning og inspirerende aktiviteter



## **Nevn en ting du vil få gjort som leder.**

Utrede og iverksette gode løsninger for at NBfU-ere i Midt-Norge skal få realistisk mulighet til å benytte kollektivtransport på lik linje med andre; holdeplassannonsering i hele regionen, samt løsninger som sikrer at man kommer seg på riktig transportmiddel, til tross for at man ikke ser nummeret på transportmidlet.



Bilde: Ida har ansiktet mot kameraet samtidig som hun smiler. Hun har på seg fargerike solbriller og himmelen bak henne er helt blå.

## **Gladnyhet til alle nordnorske medlemmer!**

Tekst: Wanja Wennberg og Solveig-Marie Oma

NBFU Region Nord er endelig oppe og går igjen etter mange år med stillstand. Det nyvalgte styret er allerede i gang med å planlegge de første arrangementene, så det er bare å glede seg.

### **God stemning på årsmøtet**

For første gang på altfor lenge arrangerte NBfU Region Nord årsmøte. Takket være godt samarbeid med Region Midt og sentralstyret ble det ei flott helg. Årsmøtet ble avholdt i Trondheim og nytt styre ble valgt. Det består av:

Leder: Lena Gimse

Nestleder: Merete Aspenes

Styremedlemmer: Tanita Thomassen, Einar Fauske og Solveig-Marie Oma

Varamedlemmer: Wanja Wennberg og Denis Protiuc

### **Hva skjer framover?**

Alle i det nye styret er innstilt på å gjøre en innsats for å få et skikkelig tilbud til medlemmene i de tre nordligste fylkene. Vi er allerede i gang med å planlegge de første arrangementene og vil også bruke tid på å snakke med medlemmene for å finne ut hva dere kan tenke seg å være med på. Vi jobber også aktivt for å skaffe regionen en stabil økonomi.

### **Ikke gå glipp av noe**

Hvis du er medlem i Nord eller bare er interessert i det som skjer må du gjerne kontakte oss med spørsmål eller innspill. Send en mail til: [nord@nbfu.no](mailto:nord@nbfu.no)

Og lik Facebook-siden vår så du får med deg alle nyheter og arrangementer:

[www.facebook.com/nbfunord](https://www.facebook.com/nbfunord)

Vi gleder oss til å ta fatt på oppgaven og til å treffe dere på arrangementene framover!

Entusiastisk hilsen fra styret i Region Nord

## Har du lyst til å være med på ei helg litt utenom det vanlige?

Er du en av dem som aldri har sittet på en hest, men som kunne ha lyst til å prøve? Eller har du litt erfaring, men synes det høres spennende ut å ri tur i fjellet? Da tror vi dette er turen for deg.

Torsdag 4. til søndag 7. august går turen til Meråkerfjell ridesenter hvor vi skal bo og få undervisning av erfarne hestefolk. Her vil det bli satt av god tid for alle til å lære hesten å kjenne, og å oppleve fjellheimen fra hesteryggen, uansett erfaring og forutsetninger.

Men ikke la deg skremme. Vi skal ikke bruke all vår tid på hesteryggen. En dag vil vi også legge turen til Rypetoppen klatrepark.

Her finnes klatreløyper i både fjell og trær for alle nivåer, med blant annet zip-line over fossefallet Brudesløret. Her er også bord og benker, grillplass og mulighet for kanopadling for den som foretrekker å holde seg på bakken.

Hvis dette høres spennende ut så er det bare en ting å gjøre: Meld deg på! Vi har et begrenset antall plasser, så det er om å gjøre å være raskt ute. Påmeldingsfrist er 20. mai.

Egenandelen for denne turen er satt til kr 700, som dekker reise, opphold og aktiviteter. Det er ønskelig at man har med egen sovepose, men vil man ha oppredd seng er det også mulig, for et tillegg på kr 150 pr. pers. som må dekkes av den enkelte. Det vil være soveplasser både innomhus og i lavvo, og vi ruller på hvem som skal sove ute.

Dersom du har gode grunner til å slippe og sove ute, ber vi deg gi oss beskjed om dette ved påmelding. NBfU stiller med fellesledsagere som vil være behjelpelige under aktiviteter og utenom. Har du imidlertid behov for hjelp utover vanlig synsledsaging, må du ha med egen ledsager. Vedkommende betaler ingen egenandel.

NBfU har dessverre ikke anledning til å stille med barnevakt denne gangen. Ønsker man imidlertid å ha med sine barn, vil disse bli behandlet som andre deltagere, og foreldre har selv ansvaret for dem under arrangementet.

Ved påmelding vil vi gjerne vite følgende: Navn, e-post og telefon, om du har med egen ledsager, har med førerhund, allergier eller annet.

Skriv også gjerne litt om du har erfaring med hest eller ikke, og om det er forhold vi bør vite om, for eksempel om du sitter i rullestol, har ekstra utfordringer med balansen osv. Vi ønsker også at du skriver navn og telefonnummer på en pårørende som kan kontaktes, dersom noe skulle oppstå under kurset.

For spørsmål og påmelding, ta kontakt med Lena Gimse på mobil: 954 69 499, eller e-post: [lenski1990@gmail.com](mailto:lenski1990@gmail.com).

Da håper vi å se deg på kurs!

## Hva skjer i Norges Blindforbunds Ungdom i 2016?

### Mai:

- 6-8. mai – Tillitsvalgtkonferanse, Haraldsheim Oslo
- 13. mai – Teaterkveld med Region Øst, Oslo
- 27. mai – Tur til Liseberg med Region Øst, Gøteborg

### Juli:

- 26.-31. juli – Nordisk Leir, Finland

### August:

- 4.-7. august, Heste- og friluftskurs med Region Midt og Region Nord, Meråker

### September:

- 16-18. september – Landsmøte, Hurdal

### Oktober:

- 21.-23. oktober – Regionsledersamling, Oslo

### November:

- 11-13. november – Førstehjelpskurs, Hurdal

### Kontoret har stengt følgende dager i mai, juni og juli:

- 16. mai 2. pinsedag
- 17. mai nasjonaldag
- 18. mai ferie
- 18-23. juli ferie

I perioden 1-14. juli så er det ungdomsleir og ung uke så da svarer vi ikke like raskt på henvendelser, men vi håper vi møter deg på en av leirene J