

LSHDB

# SynHør-bladet

24. årgang

Nr 3 - 2015



## Holmenkollstafetten 2015 - Vårens vakreste eventyr!

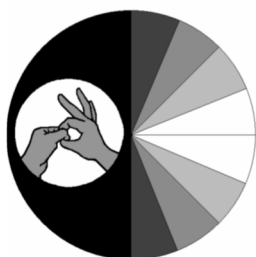
Achilles Norway deltok med 2 lag, Achilles Mix og Achilles SH-DB

# God sommer

Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde  
(LSHDB)

# Innhold

Styrets hjørne	3	Bjørn Egil Hammerlund 60 år	11
Representantskapsmøte på Eikholt	4	Europeisk sportsuke, Moskva	12
Dikt, innsendt av Tove Solberg	6	Et dikt, av Berit R. Øie	13
Fargede kontaktlinser som hjelpemiddel	7	Tur til Beijing, Kina	14
Ervervet døvblindhet, del 2	8	Holmenkollstafetten 2015	17



LSHDB

Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde

**Leder: Åshild Johansen**  
Tlf: 402 34 452  
E-post: aashild.lovise@ebnett.no

**Nestleder: Kari Kristine Engan**  
Tlf: 72 88 94 01  
E-post: ka-k-eng@online.no

**Styremedlem: Bibbi Hagerupsen**  
Tlf: 960 46 065  
E-post: bibbihagerupsen@lshdb.no

**Styremedlem: John Sandell**  
Tlf: 915 45 424  
E-post: johnsandell44@gmail.com

**Styremedlem: Hege Dahlen**  
Tlf: 970 01 093  
E-post: hebedahl@online.no

1. varamedlem: Odd Paulsen  
2. varamedlem: Sissel H. Markhus

**SynHør-bladet**  
Redaktør: Erik Olav Johansen  
SMS. 402 34 454  
E-post: erik@lshdb.no

**Adresse:**

LSHDB  
Skippergata 33  
0154 Oslo

E-post: kontor@lshdb.no  
Internett: www.lshdb.no  
Tlf: 22 41 34 24

Mobil: 95 94 93 57

Daglig leder: Karin Andvig

Kontoret er åpent onsdager  
(annenhver), torsdager og fredager.  
Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS

Opplag 330 stk

# Styrets hjørne



**Hege Dahlen,  
Styremedlem**

Denne gangen er det jeg som har fått oppgaven med å skrive i styrets hjørne.

Det har blitt vår i luften, det er lysere nå på kveldene og vi har kommet til skjønn blomstrende Mai.

I mai måned er det mye som skjer, med mange fridager.

Og vi feirer Norges nasjonaldag og det er 70 år siden Norge ble et fritt land igjen, og vi kan takke alle våre forfedre at landet vi bor i er et flott land å bo i.

Endel av oss har deltatt på Holmenkollstafetten og begge lagene gjennomførte med flott innsats. For noen uker siden fikk vi tips av et medlem om at en tolketjeneste hadde sendt brev til brukere og til kommunen om at ledsager måtte ordnes av kommunen.

Det ble reagert raskt på dette med brev fra LSHDB og FNDB skrevet av Tormod Prytz og av flere medlemmer til arbeidsminister Robert Eriksson.

Derfor er det kjempe viktig at dere medlemmer følger med på hva som skjer i deres Tolketjeneste og gi oss i LSHDB styret beskjed raskt, slik at vi får reagert og får stoppet dette. Vi må bare fortsette å jobbe med å beholde våre rettigheter og ikke gi oss så lett.

Dette til info til dere alle!

I kveld opplever jeg MGP, Eurovision Song Contest.

Og for første gang blir det tegnspråktolket for hørselshemmede, det er bare kjempe flott.

Ja nå nærmer det seg sommer, sol og bading.

Så på værvarslet at det skal bli en varm og superfin sommer i hele Norge.

Det håper jeg virkelig!

Nå nærmer det seg sommertreffet vi skal ha i Tønsberg.

Der håper jeg det blir en fin og sosial uke for oss som skal være med.

Ønsker tilslutt alle sammen en fin og opplevelsesrik sommer både i Norge og i det store utland.

God sommer!



# Representantskapsmøte

## 9. april på Eikholt

Representantskapsmøtet startet kl. 13.00 og forbundsleder Åshild Johansen kunne ønske velkommen.

**1 Navneopprop og fastsettelse av antall stemmeberettigede.**

Det var 13 stemmeberettigede til stede (7 fra styret + 6 distriktslag)

**2 Valg av møteleder:**

Styret hadde på forhånd spurt om Kjell-Henrik Hendrichs kunne være møteleder.

**Vedtak:** Kjell-Henrik Hendrichs enstemmig valgt.

**Valg av referenter:**

**Vedtak:** Kari K. Engan og Bjørn Egil Hammerlund enstemmig valgt til å referere.

**Valg av 2 protokollunderskrivere og tellekorps:**

**Vedtak:** Til protokollunderskrivere ble valgt Mindis Sveen og Aslaug Kibsgård.

Til tellekorps ble valgt Per Jostein Skjager og Inger Britt Paulsen.

Møteleder Kjell-Henrik overtok ledelsen av representantskapsmøtet.

**3 Godkjenning av innkalling til representantskapsmøtet**

**Vedtak:** Enstemmig godkjent.

**4 Godkjenning av dagsorden**

**Vedtak:**

Enstemmig godkjent.

**5 Godkjenning av sakslisten**  
**Vedtak:** Enstemmig godkjent.

**6 Godkjenning av forretningsorden**

**Vedtak:** Som forretningsorden ble vedtatt vanlig god møteskikk.

**7 Årsberetning for forbundet 2014.**

Styrets årsberetning for 2014 ble gjennomgått punkt for punkt.

**Vedtak:** Beretningen for 2014 enstemmig godkjent.

**8 Årsregnskap for forbundet 2014**  
Karin K. Engan gjennomgikk kort om regnskapet, som var et godt regnskap.

Fikk uventet refundert tolkeutgifter vedr. styreseminarer på Kiel-fergen med ca. kr 100 000, fikk mer refundert i momskompensasjon og sommerstevnet ble billigere enn budsjettert.

Ettersom spillet Quizwin ennå ikke er kommet i gang, valgte vi å avskrive vår investering i spillet. Regnskapet er revidert med egen revisjonsberetning.

**Vedtak:** Regnskapet for 2014 enstemmig godkjent.

**9 Innkomne saker til behandling, 6 saker til behandling**

**Sak 1: Fra LSHDB Telemark: Momskompensasjon for distriktslagene.**

Det var en del uklarheter hvordan det skulle løses i praksis. Kari K. og Bjørn Egil hadde diskutert dette sammen. Uklarheten var om dette skulle revideres og om dette ville bli dyrere

enn refusjonen vi ville få. Det var også uklart hvordan regnskap de forskjellige distriktene hadde.

**Vedtak:** Styret i LSHDB ser på hvordan dette skal løses på best mulig måte.

**Sak 2:** Godkjenne nytt distriktslag; LSHDB Vestfold

Merete Karlsen fortalte at de hadde stiftelsesmøte 27. februar 2015. Det har vært distriktslag før, men at den var lagt på is.

**Vedtak:** Representantskapsmøtet ønsket enstemmig LSHDB Vestfold som nytt distriktslag. Vedtekter for LSHDB Vestfold ble lest opp og enstemmig godkjent.

Merete Karlsen som var tilstede som observatør, fikk nå stemmerett. Vi var nå 14 med stemmerett.

**Sak 3:** Vedtekter for LSHDB Buskerud

LSHDB Buskerud har drevet i flere år, men ikke hatt vedtekter. Vedtekter for LSHDB Buskerud ble lest opp.

**Vedtak:** Vedtekter for LSHDB Buskerud enstemmig godkjent.

**Sak 4:** Fra LSHDB angående §4 Landsmøte, avsnitt om stemmerett

Det ble opplyst at forslaget kun var en teknisk endring etter nye retningslinjer fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet om endring av aldersgrense for å få tilskudd.

**Vedtak:** §4 Landsmøte, avsnitt «stemmerett» i 3. setning endres aldersgrensen fra fylt 16 år til fylt 15 år. Forslaget legges fram for Landsmøtet 2016 for endelig godkjenning.

**Sak 5:** Fra LSHDB angående §9 Distriktslag

Styret mener det er en ulempe at det kun er representantskapsmøtet som godkjenner nye distriktslag og foreslår at også landsmøtet bør ha denne muligheten.

**Vedtak:** Setningen endres til: «Landsmøtet eller representantskapsmøtet godkjenner distriktsinndelingen og vedtektene for distriktslaget.»

Enstemmig vedtatt at forslaget legges fram for landsmøtet 2016 for endelig godkjenning.

**Sak 6:** Fra LSHDB angående §3 Medlemskap, avsnitt om Støttemedlemmer

Styret orienterte at vedtektens formulering ikke er tydelig når det gjelder barn av døvblinde foreldre under 18 år. Disse skal regnes som familiemedlem og ikke hovedmedlem slik det nå står i vedtektene.

**Vedtak:** Setningen endres til «Barn under 18 år kan være støtte-medlemmer (regnes som familiemedlemmer...)». Enstemmig vedtatt å legges fram for landsmøtet 2016 for endelig godkjenning.

10 Rapport om arbeid med arbeidsprogrammet for 2014 – 2016

1. LSHDB skal arbeide for økt brukerinnflytelse i tolketjenesten for å beholde døvblindes rettigheter. Økt brukermedvirkning ved tolkebestillinger.

2. Styrke og videreutvikle samarbeidet med andre brukerorganisasjoner, spesielt i forhold til politiske saker av felles interesse.

Dette blir stadig viktigere i arbeidet med å beholde rettigheter og goder. Styret orienterte møtet at de ønsket å ha få saker å jobbe med, enn en lang liste. Det skjer mye på tolketjenesten og det var viktig å jobbe med disse problemene.

**Vedtak:** Representantskapsmøtet godkjente arbeidsprogrammet enstemmig.

11 Budsjett for 2015 med kontingentsatser

Møtelederen leste opp budsjettet. Her blir det muligens økning i kostnader

til distriktslagene som har vært uendret de siste årene.

**Vedtak:**                **Budsjettforslag til 2015 enstemmig godkjent.**

**12 Valg av valgkomite for neste landsmøte skjer på representantskapsmøtet, året før landsmøte avholdes.**

**Det velges 3 medlemmer og et varamedlem. Representantskapsmøtet velger lederen av de 3 valgte medlemmer i valgkomiteen.**

**Vedtak:**                **Inger Kristin Hauge, Bjørn Egil Hammerlund og Anette Årnes, med varamedlem Merete Karlsen valgt enstemmig.**

**Kl. 15.10 kunne møteleder Kjell-Henrik Hendrichs erklære representantskapsmøtet avsluttet.**

Skien, 11.4.2015

Bjørn Egil Hammerlund, referent

Kari Kristine Engan, referent



# Dikt

*Innsendt av Tove Solberg*

**FEIL**

*Vi pratet så lett i sammen.*

*Det var så lett å le.*

*Du sa - jeg var født til å smile*

*- det måtte da alle se.*

*Jeg følte du var en venn.*

*En dag jeg var tankefull- ikke stort sa.*

*Ba du litt irritert - kjære vær glad.  
Var dette ord fra en venn?*

*Da var det jeg kom med en sorg,  
på grunn av en feil jeg selv hadde gjort.*

*Du snudde deg vekk.*

*Du vendte deg bort.*

*Jeg trodde du var en venn.*



# Fargede kontaktlinser som hjelpemiddel

*En artikkel som er publisert i Forbundet Sveriges Døvblinda av Frida Ingahmn.*



Lysfølsomhet er noe som er vanlig for den døvblinde. Mye av den er forbundet med Retinitis pigmentosa som er en øyesykdom hos personer med Ushers syndrom.

Lysfølsomhet er også knyttet til andre døvblindsyndromer.

Det er mange måter å beskytte seg mot sterkt lys. Et vanlig syn på sammenkomster med døvblinde er solbriller, kaps og luer innendørs.

Vi er sterkt avhengig av godt lys for å se så godt som mulig samtidig som vi skal beskytte øyene.

Hjelp kan man få på synssentra- len i Sverige. Det vanligste er briller med forskjellige filter. Gult filter forbedrer kontrasten reduserer blått lys. Rødt filter demper sterkt lys, men også demper

kontraster. Orange filter er en middelvei som passer mange. De er alle en god løsning for mange, men for noen er det ikke nok.

Lysfølsomheten blir et veldig stort problem i hverdagen.

Da kan fargede kontaktlinser være et alternativ.

Kontaktlinser kan lages med forskjellige tilpassede filtre akkurat som briller.

Ulempen med linsene er at de ikke er lett å ta av når lyset er i endring som du kan med briller.

Fordelen med kontaktlinser er ingen skarpe stråler inn i øyet som kan skade, i motsetning til briller som lar stråler komme inn i sidene eller ovenfra.

Det er blitt gjort mange forsøk med en testgruppe. Flesteparten fortsatte med fargede linser etter prosjektslutt.

For de som er interessert i å lese mer om emnet kan logge seg inn på [www.fsdb.org/sida11.html](http://www.fsdb.org/sida11.html) eller via hjemmesiden vår, [www.lshdb.no](http://www.lshdb.no)

Erik Johansen

# Ervervet døvblindhet (Ushers Syndrom) -å leve med. Del 2.



**Kari Kristine Engan er nesten døv og har kun 4-5 graders synsfelt. Likevel har hun hatt et aktivt arbeidsliv innen regnskap og revisjon, og hun har i dag 10 tillitsverv i ulike organisa-**

**sjoner. Men å rømme fra illsinte veps, eller å få informasjon om hvilken ny frukt og annen mat som finnes i butikken, kam by på store utfordringer.**

**Publisert: 16.3.2015**

**Av Merete Kvam, journalist. Godkjent av medisinsk redaktør.**

## **Hjelpemidler**

I dag har Engan en rekke hjelpemidler, men frem til 1994 hadde hun kun høreapparat.

- Da døde samboeren min, og jeg ble alene. Jeg visste ikke hvordan jeg skulle klare å stå opp i rett tid - jeg hørte jo ikke vekkerklokken, sier Engan.

Hun kontaktet Høresentralen, og fikk hjelp. Hun fikk et varslingsystem der både vekkeklokke, brannvarsler og dørklokke var tilkoblet en vibrator under hodeputa. Hun fikk lagt inn teleslynge slik at hun bedre kunne høre på TV og radio.

- Jeg hadde aldri hørt om noe av dette før. I 1998 fikk jeg i tillegg FM-utstyr til å bruke ved kommunikasjon i støyende omgivelser. Det er en trådløs samtaleforsterker med mikrofon som samtalepartneren min kan bruke, sier hun.

Blant de hjelpemidlene hun har i dag,

er talende kjøkkenvekt, talende badevekt, talende mikrobølgeovn, og ikke minst lese-TV og datamaskin med leselist for punktskrift, forstørrelsesprogram og syntetisk tale.

Ved hjelp av datamaskinen kan hun hente informasjon og kommunisere med andre.

- Jeg har også tolk/ledsagerhjelp. Uten den, kunne jeg ikke vært så aktiv. Jeg er med i flere organisasjoner der det er mange møter og reiser. Tolkene gjør en fantastisk jobb. Jeg får stemmetolket, beskrevet omgivelsene og mottar haptiske signaler på rygg og overarm. Haptisk betyr berøring, og det er utviklet et system som gir utrolig mange muligheter til å informere på en rask og diskret måte.

Når jeg leder et møte, kan jeg for eksempel få beskjed om hvem som ønsker ordet eller hvem som gjesper og vil ha pause. Jeg kan også få beskjed om menneskers sinnsstemning, slik at jeg får en mulighet til å vise medmenneskelighet. Det gir meg økte muligheter til å delta på lik linje med andre. Vi blinde går jo glipp av kroppsspråket, sier Engan.

Engan er helt avhengig av tolk- og ledsagertjenesten. Skal hun på reise eller på ferie, får hun dekt kostnader til tolk/ledsager innenlands. Ved reiser utenlands må hun betale reise- og oppholdsutgifter for tolken.

- Det synes jeg er urettferdig, tolken er mine øyne og mine ører. Av og til har jeg annen ledsager med meg til butikken, men helst skulle jeg hatt med meg tolk. Uten tolk går jeg glipp av mye, både nye produkter og tilbud.



Jeg får for eksempel sjelden beskrevet nye typer frukt og grønnsaker, sier Engan.

#### *Lite rom for impulsivitet*

- Jeg kan ikke plutselig reise til byen. Jeg må planlegge alt, og tolk må jeg bestille minst en uke i forveien. Jeg har en kjæreste som bor i Oslo, men jeg bor i Trondheim. Støttekontakten min kan stille opp rimelig kjapt, men dukker det opp noe i siste liten, er det ikke sikkert at verken tolk eller støttekontakt er tilgjengelig., sier Engan.

Ved Eikholt blir det hvert år arrangert en rekke kurs. Blant annet er det muligheter for kurs i bruk av data, Ipad, og Iphone med tilleggsutstyr.

Der kan en også få utprøving av ulike høreapparater i forskjellige støyforhold.

- Eikholt overfører data til høresentra, og deretter får vi tildelt tilpassede høreapparater. Ved Eikholt har vi også kurs i bruk av hvit stokk. Jeg fikk hvit stokk i 1998.

Den var det kjempevanskelig å ta i bruk. Selv om jeg gang på gang kolliderte med folk, ble den ikke tatt i bruk. Stokken ble bare brukt på reiser der jeg ikke risikerte å møte folk jeg kjente.

Etter kurset, og et rollespill som endret på følelsene jeg hadde for den hvite stokken, tok jeg den i bruk i nærmiljøet i 2002, sier Engan.

Hun har også vært på temakurs. Der har det vært undervist i utvalgte tema innen religion, historie, geografi, store filosofer, politikk osv.

- Du får repetert gammel kunnskap, og du lærer noe nytt. Døvblinde er ofte de siste som får høre om ting. Slike kurs styrker selvfølelsen, sier Engan.

*“Døvblinde er ofte de siste som får høre om ting. Slike kurs styrker selvfølelsen”*

#### *Går glipp av viktig informasjon*

- Kari Engan har en lang rekke verv i ulike organisasjoner. Blant annet er hun styremedlem i Stiftelsen Eikholt, nestleder i LSHDB (Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde), og styremedlem i HLF i Trondheim. Hun sitter i kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Trondheim kommune. Hun er også medlem i flere brukerråd og har tillitsverv i andre organisasjoner.

- Det som tar mest tid, er det kommunale rådet. Det er mye å lese, og mye arbeid, men det er interessant. Det handler om å prøve å lette hverdagen for funksjonshemmede, sier Engan.

Arbeidet som regnskapsfører for LSHDB har hun hatt siden 2002. Det er et stort regnskap med over 700 bilag i år. - Med mitt minkende syn tror jeg at 2015 blir det siste året jeg kan gjøre den jobben, sier Engan.

Hun abonnerer på lydavisen som kommer en gang i uken og utgis av Norges Blindforbund. Lokale diskusjoner og leserinnlegg blir sjelden tatt med i lydavisene, og hun opplever å gå glipp av mye sammenlignet med seende. Hun kan høre nyheter på radio og TV, men straks det er innslag fra for eksempel Russland, faller hun ut. For der vi andre kan lese en tekstet versjon, er hun satt utenfor.

Det mest skremmende er hvor tilfeldig informasjonen om rettigheter og tjenester er. Jeg kunne for eksempel hatt gode hjelpemidler da jeg studerte, hvis jeg bare hadde kjent til

dem, sier hun.

At Engan er døvblind, påvirker ikke bare hennes hverdag.

- I og med at jeg ikke hadde mørkesyn, måtte jeg ha noen å holde i. Dette ble ofte barna mine. Da barna begynte å snakke, var det veldig utfordrende å forstå hva de prøvde å si. Ungene måtte lære seg å ta hensyn til meg.

Jeg hadde førerkort, men måtte slutte å kjøre bil da jeg fikk påvist retinitis pigmentosa. Ungene var aktive, og dermed falt all kjøring på mannen min. Barnebarna lærer etterhvert at bestemor ikke ser, og at jeg hører dårlig. De må legge ting i hånden min, hvis de vil vise meg noe. Klart min døvblindhet påvirker hele familien, sier Engan.

*Som å balansere på en line*  
Engan beskriver energibruken ved døvblindhet som stor.

-Noen beskriver det som å balansere på en line. Bare jeg skal på kjøkkenet, må jeg passe på hvor jeg går. Jeg har satt lys ved trappen for å unngå å falle ned. Du bruker energi på alt du skal gjøre. Jeg anstrenger meg for eksempel veldig for å høre. Jeg må tenke gjennom alle bevegelser jeg gjør.

Når jeg lager mat, må jeg ha et system der jeg vet hvor alt er. Det er nok å lete etter uansett. Hvis ting faller på gulvet, er det en ekstra utfordring. Siden jeg hører dårlig må jeg ofte legge meg ned på gulvet og føle meg frem til det jeg leter etter.

På hotell er det mye å huske. Selv om jeg har med meg en tolk som beskriver hvor alt er, skal jeg huske på hvor

det er når jeg er alene der også. Det er så mye som ikke er standard - bare det å slå på en lampe er det så utrolig mange ulike løsninger på. Alt dette tapper en for energi, sier hun.

*«Jeg må tenke gjennom på alle bevegelser jeg gjør»*

Å bevege seg utendørs er også svært krevende.

- Jeg er redd for å ikke oppdage farer i tide. Jeg hører for eksempel ikke syklist, og vi kan ende med å flytte oss i samme retning like før sammenstøt.

*“I fjor sommer gikk jeg rett på et jordvepsebol. Jeg fikk panikk, og visste ikke hvor jeg skulle gå for å komme meg unna.”*

Utenfor huset har Engan en plen som må klippes.

Jeg bruker hvite plastposer som jeg legger ut. Da vet jeg hvor jeg har klipt. I fjor sommer gikk jeg rett på et jordvepsebol. Jeg fikk panikk, og visste ikke hvor jeg skulle gå for å komme meg unna. Kjæresten min, som er blind, men hører godt, satt på verandaen. Han ropte slik at jeg kunne følge stemmen hans. På den måten kom jeg meg inn, men da var jeg helt oppstukket av veps. Det var et mareritt. Jeg ble så redd, sier hun.

Med dobbelt sansetap krever aktiviteter mye energi, og Engan må derfor prioritere hva hun vil være med på.

- Hvis jeg ikke har ledsager, velger jeg det ofte bort.

Familieselskap prioriterer jeg. Vi har lært at det er greit å si nei til invitasjoner som blir for slitsomme. Noe

utvikler psykiske problemer knyttet til sitt sansetap, men jeg har heldigvis unngått det.

Jeg er ikke bitter. Er du bitter, er det deg det er verst for. Da gjør du deg selv en bjørnetjeneste. Da jeg ikke lenger kunne løse kryssord, begynte jeg å spille sjakk. Både brett og brikker er tilpasset blinde. Det er en fin hobby, og det er et godt miljø blant synshemmede sjakkspillere. Jeg hø-

rer også på lydbøker, eller leser bøker i punktskrift.

Jeg kan ikke gå meg en tur når jeg vil, men jeg har en tredemølle, sier hun.

- Egentlig føler jeg at jeg har et godt liv. Jeg har mye å gjøre. Jeg har en kjæreste og familie som jeg er glad i, og gode venner, sier Engan.

## Bjørn Egil Hammerlund, 60 år!



Hipp hipp hurra for Bjørn Egil som fylte 60 år den 23. mars! Nå er han kommet inn i "voksenklubben" sammen med oss som er over 60! De fleste kjenner ham som en kjekk og grei fyr med glimt i øyet. Han er en ivrig og pliktoppfyllende

organisasjonsmann, spesielt i regnskap der han briljerer med tall. Her har flere Lshdb's lokallag og ikke minst døveforeningene og Norges Døveforbund hatt god nytte av ham gjennom mange år.

Vi i LSHDB Telemark er svært glad for å ha ham i lokallaget. Takket være ham har vi hatt god økonomi siden lokallaget ble stiftet i 2004. Uten ham tør jeg ikke tenke hvordan laget vårt ville vært! Jeg håper han vil holde ut med oss i mange år til, for det blir nok ikke så lett å finne slike dyktige regnskapsførere!

Tilslutt vil vi alle i LSHDB organisasjonen få GRATULERE Bjørn Egil med dagen som var den 23. mars!

Med de beste hilsener fra  
Odd Paulsen,  
varamedlem i LSHDB sentralt og  
leder i LSHDB Telemark.

# Europeisk Sportsuke for døvblinde i Moskva

## EUROPEAN REHABILITATION AND CULTURAL WEEK OF THE DEAF-BLIND PEOPLE (ERCW 2015)

Til sommeren blir det arrangert europeisk idretts og kulturuke i Moskva i dagene 3 – 14 august 2015.

Påmeldingsfristen til kulturuken var den 31. mars.

ERCW blir holdt i den russiske hovedstaden Moskva og regionen rundt.

Innkvarteringen blir i Areal Congress Hotel, Moskva.

### *Litt om arrangementet:*

Russland er et land med mye historie.

Uken blir gjennomført i den russiske folkestil.

Det blir uforglemmelige besøk av interesse på forskjellige steder av historisk verdi, og med ulike spennende overraskelser.

Det blir blant annet båttur langs Moskva-elven i naturskjønne omgivelser.

Spasertur i sentrum, inkludert Den røde plass. Guiden vil gi deg spennende historier og noen hemmeligheter om byen.

Det blir demonstrasjon av fører-

hund med ferdigheter og trofasthet.

Tur til Puchkovo. Det er et rehabiliteringssenter for døvblinde administrert av «Elvira» i regi av Temple of the Kazan.

Det blir også utflukter til tradisjonelle kunst og håndverksfabrikker der man kan se produksjonsprosessen.

En tur til den gamle byen Kolomna er også på programmet.

Så er vi kommet til overskriften, *Europeisk sportsuke*.

Etter kulturdelen 3. - 9, august er det idrettsaktiviteter fra 9. til 14. august.

Det starter med generalforsamling og diskusjon om kommende konkurranser.

Det blir blant annet konkurrert i friidrett, styrkeøvelser, sjakk, sykling og armbryting. Videre er det konkurranser i svømming, backgammon, dart og bowling.

PS. Jeg finner ingen opplysninger om fristen for idrettsuken, men om det er noen av oss medlemmer som skal delta vil det være fint om redaktøren får beskjed om det.

Erik Johansen

# Et dikt

av Berit R. Øie

*Dette diktet ble skrevet for ett år siden, og er mitt uttrykk for når mye må ventes på. Jeg hadde en periode ingen BPA (assistent), usikkerhet rundt regelverket med bruk av tolk i fritid, lite kapasitet til å få unna ting som skjedde rundt meg. Fikk da sterkt ønske om å være fri, om å gå ut når jeg ville, og hvor jeg ville uten å være så avhengig av andre og regelverk.*

## FENGSEL

*Stålgitteret bak vinduet,  
landskapet utenfor  
Jerndør med luke andre åpner  
for deg  
Kroppen rastløst rundt i rommet  
Nakne lyder med ekko  
Lukten av tomhet*

*Er det slik du opplever fengselet?*

*Mitt fengsel oppleves slik:  
Tåkesyn,  
ser ikke det åpne landskapet*

*Dører uten egne nøkler  
Kroppen i hvileløs vandring fra  
rom til rom  
Savnet av levende lyder*

## Lukten av tomhet

*Fengsel er ingen frivillighet  
Fengsel er å frarøve din og min frihet  
Ingen frihet til å bestemme når vi vil sove, når vi vil stå opp eller hvem vi kan treffe når vi selv vil  
Andre bestemmer for deg og meg*

*Kan vi gå ut?  
Fra ditt fengsel? Ja, du blir straffet i tilmålt tid.  
Du er ikke stengt inne i deg selv.  
Fra mitt fengsel? Nei, jeg er frarøvet min frihet  
Jeg vil alltid leve i mitt fengsel*

*Hvordan komme meg ut?  
Hvordan forstå hva du sier?  
Når skal jeg leve?*



# Tur til Beijing, Kina

## *Tur til Beijing*

**«Møt våren i Beijing 18. - 27. mars 2015» var tittelen på artikkelen som stod i Syn-Hør bladet. 12 personer inklusiv 4 døvblinde- tolker deltok. En fin liten gruppe.**

Karmøy Folkehøyskole var arrangør av turen, og brukte reisebyrået Escape Travel, og Sabra Tours i Beijing. For at vi skulle vite så mye som mulig om turen var det i forkant holdt et informasjonsmøte i Oslo.

Dagen kom, onsdag 18. mars, og klart for avreise fra Oslo via København kl. 18:00 med felles innsjekking to timer før avreise. Flytiden fra Oslo til København var 1 time og 15 min. Det ble ventetid på Kastrup før flyet gikk kl. 21.05. Avgangen ble litt forsinket da det var noe teknisk som måtte ordnes, men kl. 21:45 var det klart for avreise. Tidsforskjellen til Beijing var på 7 timer, så like greit å skru klokka 7 timer frem. Vi fikk servert varmmat etter avgang, og så var det bare å sove, da vi skulle være i luften hele natten og morgenen, en reise på 9 timer.

Det var monitor på hvert sete, så vi kunne se film, følge med på flyreisen, høre musikk eller spille spill. Flyhøyden var 35.000 fot (ca 11 km), temperaturen var minus 65 grader Celsius og flyhastigheten var 900 km/timen. 19. mars ankom vi Beijing kl. 13:00. Før landingen fikk vi servert mat. Flyplassen var diger og ble bygget i forbindelse med OL 2008. For å komme til bagasjen måtte vi ta flyplass-toget til en annen terminal. Etter å ha kommet ut av flyplassen, møtte vi guiden fra Sabra Tours. Han het Kong til fornavn, kineser, og pratet svensk i tillegg. Hyggelig kar. Klokken 15:00 forlot vi flyplassen.

I bussen fikk vi en orientering på vei til Himlenes Tempel. Her møtte keiserne i Ming- og Qing dynastiene for å

ofre for gode avlinger.

Etter turen sjekket vi inn på hotellet kl. 17:30, Beijing Internasjonale Hotell. Kl. 18:30 hentet bussen oss for felles middag kl. 19.00 på en restaurant og mange var nok sultne nå. Her ble det servert på kinesisk vis, rundt bord, med rundt roterende «fat» på midten og hvor alle rettene stod. Tror det var 10 forskjellige retter. Og pinner kunne vi bruke til lunsj og middag hver dag. Noen ble vel proffe å spise med pinner tilslutt.

Fredag 20. mars startet dagen med buss kl. 8:30 fra hotellet. Det ble mye gåing denne dagen. Først med besøk på den symbolske samlingsplassen Tian'anmen, Den himmelske fredsplass. Denne plassen utvidet Mao til verdens største åpne plass i 1951. Denne plassen kan ta imot 1 million mennesker, verdens største samlingsplass. Rundt plassen lå blant annet Maos Mausoleum. Så fortsatte vi å gå til Den forbudte by, keiserpalasset, som ble bygget tidlig på 1500-tallet. Palasset rommer 9999 rom som er bygget etter en streng mytologisk filosofi. Mesterverket ble i 1987 satt på UNESCO's liste over verdens kulturarv.

Kl. 14:00 var vi tilbake på hotellet. Klokken 17:30 satt vi oss i bussen for dra til annen restaurant for å spise middag og etterpå skulle vi på National Center for the performing Arts og se Kung Fu forestilling. Per Jonassen ble fotografert sammen med noen av skuespillerne etter forestillingen. Lørdag 21. mars dro vi kl. 9:00 for å besøke området for de Olympiske lekene i Beijing. Her fikk vi oppleve de verdenskjente sportsanleggene «Fugleredet» og «Vannkuben» på nært hold. Vi fikk ikke tid til å se anlegget nærmere, så noen ble kanskje skuffet.

Etterpå fortsatte vi til Sommerpalas- set som lå nord-vest i Beijing. En promenade gjennom sommerpalassets fantastiske hage, bygget i Qing dy- nastiets tid for keisere og keiserinner som ville bringe oss tilbake til forti- dens Kina. Hagen var rik på naturlig skjønnhet og stod i en fin harmoni med den planlagte landskapsarkitek- turen, skulpturene og bygningene rundt. Lunsj på restaurant i parken. Etter lunsj besøkte vi perlefabrikken. Her fikk vi introduksjon i perledyrking og mulighet for å kjøpe smykker og ansiktskremer laget av perler. De som ville fikk med en perle som minne. Middag måtte hver enkelt ordne selv denne dagen, og vi spiste på et kjøpe- senter ved hotellet. Fant gode retter, selv om alt var på kinesisk. Bare peke på bildene som vi ønsket. Dyrt var det heller ikke. Ca 250 Yuan, ca 300,- for 5 personer.

Søndagen 22. mars startet med buss fra hotellet kl. 9:30, og guiden May ga oss billett slik at vi kom inn på «The Great Hall of People», som tilsvarer Stortinget i Norge. Flott bygning med en diger sal til alle representantene. Etterpå kjørte vi med buss til en an- nen bygning som inneholdt miniatyr over Beijing by. Vi fikk først se en film om utviklingen. En hel etasje var brukt til å bygge byen i miniatyr og i tillegg lyssatt. Her kunne vi først se en film om Beijing.

Etterpå var vi på silkefabrikken og fikk se hvordan silke blir til, og kunne kjøpe silkeprodukter. Veldig høy kvali- tet på dette.

Guiden May bodde i nærheten og vi gikk hjem til henne i 7. etasje. En liten koselig leilighet som hun delte med søsteren. Der serverte hun kaffe og hun hadde bakt kake. Vi fikk utdelt kort over Beijing og en rull med kine- sisk *motiv til å henge på veggen. Hun solgte smykker og slips og de som ville kunne kjøpe.*

Etter besøk hos henne skulle vi ha lunsj hjemme hos en politimann. Der var det masse god mat og et hyggelig vertskap. Vi kom dit sent på ettermid- dagen.

Tidskjemaet denne dagen sprakk full- stendig, så lunsjen ble nesten betrak- tet som middag. Vi kom til hotellet kl. 19:00 og slappet av. En tur opp på ho- tellets toppetasje med roterende res- taurant ble det tid til.

Mandag 23. mars var en stor dag for Bjørn Egil som fylte 60 år. På bussen ble det sunget «Happy birthday to you».

Vi besøkte et medisinsk senter og fikk orientering om de forskjellige kropps- funksjoner. De som ønsket kunne få fotmassasje for 30 元 (45,-). Det ble tilbudt gratis legesjekk for de som ønsket, og det gjorde noen.

Etter besøket dro vi med buss til et kjøpesenter og dro derfra kl. 12.30 til et annet senter. Der kunne de som ønsket ta lunsj. På senteret ble vi til kl. 15.00 og videre med taxi til hotel- let.

Om kvelden måtte vi ordne middag selv, og vi dro like greit til kjøpesente- ret ved hotellet, som hadde flere res- tauranter. Vi fant et og siden Bjørn Egil hadde bursdag, så spanderte Per middag på oss 5.

Tirsdag 24. mars startet dagen tidlig med å få med seg morgengymnastikk og Tai Chi Boksing i Ritan parken. Di- ger park med musikk og ulike kropps- øvninger og ballspill. Var morsomt å se og oppleve, og noen av oss prøvde dette.

Dagen fortsatte videre med et besøk til Hutong boligområde. Her var smale gater og tradisjonelle hus fra Ming- og Qing dynastiene. Vi tok en sightsi- ing i området på rickshaw. Stakkars han som tråkket, oss tunge nord- menn. Betalte 10元 pr person. Mor- som var det å oppleve. Vi spiste lunsj

hos en familie. Etter lunsj tok vi en liten «pause» i et te-hus, hvor vi fikk høre om teens rolle i Kina og lærte oss å tilberede kinesisk te. Smakte på 5 forskjellige tetyper og hva slags funksjon de hadde på kroppen vår. Etterpå kjørte vi til gamlebyen som var modernisert mye og hvor vi slappet av til kl. 15.00. Noen besøkte forretninger, mens andre bare tok en is eller brus i varmen. Det var det en trikk som gikk frem og tilbake på gaten.

Om kvelden hastespiste vi middag for å rekke forestillingen med Kinesisk Akrobatikk. Det var et imponerende show.

Torsdag 25. mars skulle vi til den Kinesiske Muren som kanskje var nummer en på listen på Kinaturen.

På veien stopper vi ved et messing og kobberverksted, Cloisonné-fabrikk.

Vi tok også en spasertur langs Åndenes Allé, hvor keiserne ble ført til gravstedet.

Etter lunsj fortsetter vi videre mot den Kinesiske Mur ved Badaling. Dette var selve symbolet på Kinas 5000-årige sivilisasjon som strekker seg mer enn 6000 km fra Kinahavet til grensen mot Tibet. Å stå på denne historiske muren var absolutt en opplevelse for livet.

På kvelden spiste vi Peking And som var byens spesialitet, derav navnet.

Torsdag 26. mars var dagen satt av til egen aktivitet.

Avskjedsbufe om kvelden som ble holdt på hotellet var stor og med masse god mat.

Under oppholdet har været vært veldig fint, sol alle dager og temperatur på 18 grader om dagen. Vind har det vært en del av.

Fredag, siste dag, 27. mars, hvor vi tok det med en lang og god frokost på hotellet. KL 11.00 reiste vi til flyplassen og ankom Norge samme

dag. Denne fredagen ble ekstra lang 24 t + 7 timer tilbake = 31 timer. Denne dagen var kanskje litt spesiell for vi hadde hørt det var kaos på Gardermoen på grunn av digert snøfall dagen før. Flyet vårt var forsinket fra København med halv time, men vi kom trygt frem til Gardermoen, og klarte å rekke siste tog til Porsgrunn. Dette var Karmøy Folkehøgskole tur nr. 66 til Kina og Østen. Rektor Arne Medhaug viste oss Kina som han kjenner den. Og jeg tror at alle deltagerne koste seg med den nye kulturen og den gode maten. Mye var det å se, for ikke å snakke om trafikk kulturen, som for oss nordmenn virket ganske kaotisk. Beijing var stort, veldig stort, og det var sikkert mye vi ikke har sett. De som ønsket skredderbesøk og massasje kunne få ordnet dette under oppholdet.

Bjørn Egil Hammerlund





# Holmenkollstafetten 2015

## «Vårens vakreste eventyr»

Holmenkollstafetten 2015

Av Bedir Yiyit.

Lørdag 9. mai gikk stabelen av for «Vårens vakreste eventyr» i hovedstaden. Dette er verdens største stafettløp med til sammen ca. 44 tusen løpere fordelt på over to tusen stafettlag. Achilles International of Norway arrangerte for andre året på rad, og vi var heldig med organiseringen med to av stafettlagene i år.

Det ene laget heter Achilles Synhørsel med 15 løpere som er kombinert syns- og hørselshemmede. Det andre laget heter Achilles MIX. Det er 15 løpere med ulike funksjonshemninger, men også med døvblinde løpere. De aller fleste løp sammen med hver sin løpe- ledsager.

Vi hadde gleden av å få ledsagere fra optikerkjeden Specsavers, samt andre frivillige ledsagere og mange tolk/ ledsagere for døvblinde. Vi er veldig takknemlig for alle ledsagerne som stilte opp. Deltakerne og ledsagerne kommer fra hele landet.

Vi startet fredag med informasjonsmøte og foredrag på nybygde Scandic Fornebu. De ansvarlige var: Bedir Yiyit, Berit R. Øie og Sissel H. Markhus. De ønsket alle velkommen. Deretter ble det foredrag av Arne Olav Løvik om grasrotandelen. Han forklarte først og fremst om hva dette er for noe og videre hvordan hver og en kan velge Achilles som sin grasrotandel

hos Norsk Tipping.

Senere samme kveld holdt fysioterapeuten Cathrine Riiser og coach Lene Røine et foredrag om «Sterk i kroppen, sterk i toppen». Det dreide seg om at det er viktig å ta vare på både mental og fysisk helse. Samtidig introduserte de blant annet noen produkter. Dette var Noni juicen Max og Rapid Fuel (proteintilskudd) som også kan bidra til å øke eller ta vare på livskvaliteten.

Lørdagen før løpet startet samlet vi hele gjengen på Tøyen på Anatolia restaurant. Her ble det gitt praktisk informasjon, folk fikk hilse på sine ledsagere og startnummer og t-skjorter ble delt ut.

Deretter var det tid for å bli inspirert av Anne Grethe Solberg. Hun fortalte om sin tragiske historie og hvordan hun på en fantastisk måte har lært å takle hverdagen. Historien hennes kan du lese i boken «Et helt menneske i en halv kropp». Boken anbefales på det sterkeste.

Så ble det servert en velsmakende lunsj. Etter lunsj dro hver og en sammen med sin ledsager til etappene rundt om i den lange løypa. På startstreken stilte flere lag fra andre foreninger med ulike funksjonsnedsettelse. Det viktigste med Holmenkollstafetten er det sosiale rundt arrangementet og at nivået på etappene varierer.

Så her er noe for enhver smak og kondisjon. ALLE har mulighet til å delta.

Alle var nok fornøyd med sine vel gjennomførte løp. Noen var nybegynnere og noen var erfarne.

Senere samme kveld møttes vi igjen på Anatolia restaurant. Her var stemningen på topp og vi fikk denne gang servert en nydelig middag med dessert til.

Vi delte ut medaljer og diplomer. Vi kommer til å gjenta suksessen til neste år og vi håper å se deg der igjen!

Vi hadde ikke klart dette uten den økonomiske støtten vi har fått til dette arrangementet, derfor retter vi en stor takk til Specsavers, NBF legater, LSHDB, FNDB og Blindeforbundets legat.

PS! Vil bare minne om at Achilles International of Norway har flere aktiviteter i løpet av året. Blant annet treningssamlinger, Oslo- og New York marathon og matkurs. Så følg med på vår hjemmeside ([www.achillesnorway.no](http://www.achillesnorway.no)) eller følg oss på facebook.



En del av gruppen med velfortjent hvil etter løpet.



De to Achilles-lagene med sine ledsagere knivet mot hverandre under hele løpet.

Bedir Yiyit skimtes bakerst på bildet.



Hege Dahlen på vei ut av stadion på 2. etappe. Hege til høyre.



Veteranen Harald Vik i fint driv Inn mot mål.

Alle foto: Erik Johansen



**Returadresse:**

**LSHDB (Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørsels-  
hemmede/Døvblinde, Skippergata 33, 0154 Oslo**

***LSHDB-sentralstyre 2014 - 2016***

***Forbundsleder: Åshild Johansen***  
***Nestleder: Kari Kristine Engan***  
***Styremedlemmer: Bibbi Hagerupsen***  
***Hege Dahlen***  
***John Sandell***  
***Varamedlemmer: Odd Paulsen***  
***Sissel H. Markhus***

***LSHDBs hjemmeside: [www.lshdb.no](http://www.lshdb.no)***