

LSHDB

# *SynHør-bladet*

*20. årgang*

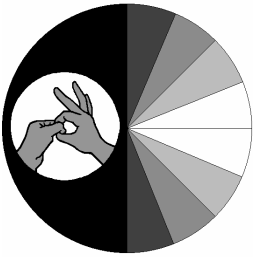
*Nr 1 - 2011*



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

# Innhold

Styrets hjørne	3	Prosjekt "Assistansehund"	10
Samsorganisering	4	Vervekampanje fra NLB	11
"Er dine funksjonshemminger medfødt?"	6	Tips for hørende	12
Odd Paulsen 60 år	8	Hjelpemiddelsentralen flytter	13
Erik Korneliussen 70 år	8	Ridderrennet gjør det umulige mulig	14
Spennende sommerjobb-prosjekt	9	Kampanjen "Blind i arbeid"	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: kariengan@c2i.net**

**Styremedlem: Birgit Hagerupsen**

**Tlf: 949 88 030**

**E-post: bibbih@online.no**

**Styremedlem: John Sandell**

**Tlf: 915 45 424**

**E-post: john.sandell@getmail.no**

**Styremedlem: Hege Dahlen**

**Tlf: 934 95 905**

**E-post: hebedahl@online.no**

**1. varamedlem: Harald Vik**

**2. varamedlem: Nina Helene Skorge**

**SynHør-bladet**

**Redaktør: Birgit Hagerupsen**

**SMS. 949 88 030**

**E-post: bibbih@online.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**

**Kontorfullmektig: Karin Andvig**

**Kontoret er åpent onsdager**

**(annenhver), torsdager og fredager.**

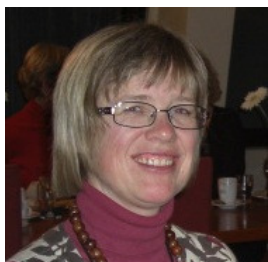
**Kontoret ligger i 5. etasje.**

**Trykk: Rycon AS**

**Layout: Birgit Hagerupsen**

**Opplag 330 stk**

# Styrets hjørne



Av Nina Helene Skorge, varamedlem

**Godt nytt år til dere alle!**

Jeg er fortsatt ganske fersk 2. vara-representant i styret i LSHDB og har lært utrolig mye dette halvåret jeg har vært med. Vi er en liten og eksklusiv organisasjon. Men det vi måtte mangle av størrelse, tas igjen i engasjement og stå på vilje. Jeg er imponert over arbeidsinnsatsen som gjøres av både vår kjære medarbeider på kontoret – Karin – og styret i LSHDB. Vi er heldige som har noen styreveteraner som har lagt ned en kjempeinnsats i mange år. De passer på at vi beholder de rettigheter vi har og fremmer forslag om nye forbedringer. Det har ikke kommet av seg sjøl og krevd mange, mange timers arbeid.

Dette halvåret har vært preget av at det er varslet en større omorganisering innenfor tjenestene som ytes til kombinert syns- og hørselshemmete og døvblinde. Ennå vet vi ikke hva helse og omsorgsdepartementet bestemmer seg for. LSHDB ønsker at Eikholt skal være vårt nasjonale kompetansesenter og at det arbeidet døvblindkonsulentene gjør og den unike kompetansen de har blir ivaretatt videre i et nytt system. Vi er mange, både brukere og ansatte, som er veldig, veldig spente på hva 2011 vil bringe.

Et nytt år gir oss nye muligheter. Det er noen år siden jeg sluttet med nyttårsforsetter. I stedet har jeg gjort meg noen tanker hver gang vi runder et nytt år om hvordan jeg ønsker at det neste året skal være. Hvilken retning ønsker jeg at livet for meg og mine nærmeste skal bevege seg i nå?

Etter noen år hvor dørstokkmila ble lengre og lengre, savnet jeg å være i god fysisk form og begynte så smått å trene igjen i slutten av april i fjor. Inspirasjon og motivasjon fikk jeg blant annet ved å være med på LSHDB sin idrettsliste. Det er en e-post liste Berit R. Øie startet opp for at vi kan dele våre erfaringer og oppmuntre hverandre til å trene. Det gjelder å finne nye løsninger når syn og hørsel svikter, og det er ingen tvil om at vi kan lære mye av hverandre. Gi et hint om du også vil være med på idrettslisten.

Årets opptur blir definitivt Holmenkollstafetten 14. mai! Berit løp for Team RP i fjor, og ble så inspirert at hun søkte og fikk penger til et tilsvarende prosjekt for gruppa vår i år via LSHDB. Det blir første gang i historien at vi stiller et eget lag i Holmenkollstafetten med det velklingende navnet Team SH-DB Norway. Den økonomiske støtten vi har fått fra Extra spillet gjennom Helse og rehabilitering, dekker alle reise- og oppholdsutgifter for deltakerne og løpe- ledsagere. Vi regner med det blir en trivelig og spennende helg i Oslo 13.-15. mai. Det er 15 som kan løpe (eller gå om du øns-

ker) stafetten. I tillegg har vi reserver og plass for de som har lyst til å lære noe og være med på helgen uten å løpe i konkurransen.

Det vil bli både motivasjons foredrag og praktisk trening. Vi øver på veksling av stafettpinnen og ledsageteknikker. I stafetten må alle løpe med ledsagere, for det blir fort kaotisk i folkemengden uten.

Har du ennå ikke fått meldt deg på og kjenner dette frister:

Ta kontakt snarest mulig med LSHDB-kontoret, eller en i styret, eller til Berit direkte på e-post [b-r-oie@online.no](mailto:b-r-oie@online.no).

## Samsorganisering - brev fra LSHDB

*Av Åshild Johansen*

LSHDBs innstilling til organisering av den fremtidige kompetansetjenesten til døvblinde.

*(Et forkortet brev fra LSHDB til HOD)*

Kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde er en svært utsatt og sårbar gruppe når det gjelder kommunikasjon og tilegnelse av informasjon. Døvblinde er ikke en homogen gruppe, her er alle variasjoner av liten eller ingen hørselsrest kombinert med liten eller ingen synsrest. Vi har ulike kommunikasjonsformer, visuelt tegnspråk, taktilt tegnspråk, norsk tale og ulike kommunikasjonsmetoder blant døvblindfødte. For å kunne være aktive deltakere på alle samfunnsområder, er vi helt avhengig av en god tolk/ledsagertjeneste.

I enhver omorganiseringsprosess føler derfor mange frykt for å få redusert hjelp, og for å hindre at døvblinde skal bli den store taperen i denne om-

organiseringen, ønsker LSHDB å peke på hvilke krav til funksjon og innhold den fremtidige kompetansetjeneste for døvblinde bør ha. I sin innstilling forutsetter LSHDB at kompetansetjenestens hovedaktiviteter også i fremtiden vil være tjenester til døvblinde, pårørende, kommuner m.m.

Den fremtidige kompetansetjenesten for døvblinde må sørge for å inneholde et tilsvarende tjenestetilbud som i dag dekkes av døvblindkonsulentene. For de fleste oppleves det som dramatisk å få diagnosen alvorlig kombinert syns – og hørselshemming/døvblindhet (forkortes heretter til døvblindhet). Mange har en progredierende sykdom og vil oppleve en økende syns- og/ eller hørselstap. Dette betyr at man vil gå gjennom stadige livsomstillingsprosesser og innebærer et livslangt rehabiliteringsbehov.

Vi opplever at veien fram til erkjennelsen av sin egen situasjon kan ta lang tid. Det å orke å møte det, ta tak i sin egen situasjon og komme dit at man

ønsker å lære nye mestringsstrategier, er en krevende prosess.

Døvblindhet innebærer store utfordringer med tanke på kommunikasjon, tilgang til informasjon og forflytning. Man skal ha kommet veldig langt i sin egen livsomstillingsprosess før man kan sette ord på og uttrykke behov for tilrettelegging eller annen støtte.

Det er helt avgjørende å møte fagpersoner som har solid kompetanse på kombinasjonen alvorlig syns- og hørselshemming/døvblindhet. Videre er det svært viktig å møte andre i samme situasjon. Disse funksjonene er til nå hovedsakelig blitt ivaretatt av Eikholt kompetansesenter og døvblindekonsulentene på regionsentrene. De har fungert som ”brobyggere” mellom den enkelte og det lokale hjelpeapparatet.

I en fremtidig organisering er det svært viktig at denne funksjonen blir opprettholdt. Kommunene og NAV vil ikke ha tilstrekkelig med spisskompetanse på kombinert sansetap, så vi må fortsatt ha tilgang til fagpersonkompetanse på dövblindhet som kan følge oss opp i vårt eget nærmiljø.

Vi vil at det skal være et lavterskeltilbud slik det fungerer for mange av oss i dag. Vi ønsker fortsatt å beholde muligheten for å kunne ta direkte kontakt med ”vår” dövblindkonsulent. Vi vet at i ulike faser er det behov for personlig veiledning og individuell oppfølging. Det kan være endringer i sansefunksjon, i livssituasjon (bosted, utdanning, arbeid) eller i livsfaser. Oppfølgingen må ivareta at den enkelte av oss har reell tilgang til in-

formasjon og kommunikasjon. Dette for å sikre at vi er delaktige i det som skjer og kan ta egne valg på sikkert grunnlag.

Organiseringsmodellen fra LSHDB er: ”En dør inn”.

- Mest mulig av midlene skal gå til tjenester, minst mulig til administrasjon.
- Fokus på helhetlig tjenestetilbud. Riktig tjeneste til rett tid.
- Tilbudet skal ikke svekkes, men styrkes etter omorganiseringen.
- Ta vare på og utvikle fagkompetansen.
- Forskning.
- Møteplassfunksjonen.
- Egnede og trygge omgivelser / fasiliteter.
- Informasjon.
- Oppfølging.
- God brukermedvirkning

Med bakgrunn i overnevnte samt signaler på vesentlig reduksjon i statlige overføringer mener LSHDB det er fornuftig at tjenestene samles i ett senter – og LSHDB ønsker at Eikholt skal være dette senteret. På den måten vil en oppnå ”en dør inn”, gode og tilpassede tjenester, møteplassfunksjon i trygge, tilrettelegte omgivelser.

LSHDB har sendt brev til Helse Sør-Øst og videre til Helse og Omsorgsdepartement. Vi har ikke hørt noe mer fra HOD og venter med spenning på brev fra dem.

# ”Er dine funksjonshemninger medfødt?”

*av Berit R. Øie, med spørsmål fra Vilde Saksen*

Min venninnes niese studerer til Barne- og ungdomsarbeider (videregående skole), og hun kontaktet meg om et skoleprosjekt om hørselshemmede og synshemmede. Vilde lurte på om jeg kunne hjelpe å svare på spørsmålene? Hennes entusiasme med mine svar, gjorde at jeg synes dette kunne trykkes i SynHørbladet. Spørsmålene er fra Vilde som jeg svarer rask på fordi dette var dagen før jeg skulle reise til New York 😊

## 1. Er funksjonshemningene dine medfødt?

Jeg har ikke flere funksjonshemninger, jeg har en som kalles døvblindblitt. Jeg ble født tunghørt og den har gått veldig sakte nedover, og i dag har jeg ci (cochlea implant) på et øre og høreapparat på det andre øret. Mitt synstap ble oppdaget da jeg var 18 år, men jeg har alltid hatt nedsatt syn uten å vite det. I dag ser jeg svært dårlig, kjenner ikke igjen folk i ansiktet – jeg er avhengig at de sier navnet sitt. Og når min datter på 3 år og jeg leker gjemsel, er det nok med at hun står stille et sted og ikke sier noe.... 😊 hehe. Altså: jeg har en diagnose som heter Usher syndrom type 2, men funksjonshemmingen er døvblindhet.

## 2. Fikk dere noe hjelp fra helsevesenet?

Den gang på 60 – tallet sa legene til min mor at jeg var lettere psykisk utviklingshemmet og at hun måtte bare stille pent med meg. Men lege num-

mer 8 sa at jeg ”bare” var tunghørt... Da var jeg 4 år gammel. Min mor lærte meg å snakke tydelig, lese og skrive før jeg begynte på skolen som 7 åring. Så hodet mitt var det ingen ting i veien med 😊

Hvordan helsevesenet er ellers gjennom årene, kan jeg skrive mye om, men generelt sett er de veldig snevre. Ser enten kun på hørsel eller kun på syn – kommer an på spesialområdet. De ser ikke på hvilke KONSEKVENSER denne kombinasjonen av syns- og hørselstap innebærer.

## 3. Fikk du noe tilrettelagt skolegang?

Jeg gikk i hørselsklasse på barneskolen, og på ungdomsskolen fikk jeg teleslynge. Gikk på Briskeby videregående – noe som var VELDIG bra, der gikk jeg i samme klasse med din tante 😊 Høgskole og universitet så brukte de mikrofonen når jeg gav dem det (hørselsutstyr), men ikke noe mer enn det.

## 4. Hvordan var det da du var barn/ ungdom og hvordan er det og være både hørselshemmet og synshemmet?

Som barn/ungdom var jeg som alle barn flest – men i ungdomsårene falt jeg mer ut fordi jeg ikke forstod hva de andre sa, og jeg forstod ikke hvordan de kunne se så godt. Mye misforståelser, og dermed heller ingen ungdomskjærestere....

## 5. Hva synes du burde ha vært annerledes for å gjøre hverdagen best mulig for dere?

Informasjon og at du spør slike spørsmål som nå. Det er viktig at folk vet de små enkle måter å gjøre det lettere for å være med på ulike sosiale aktiviteter. Når vi ikke kan høre at det skal skje noe på diskoteket i kveld, så blir jeg hjemme fordi jeg ikke har hørt det. Eller ikke ser at noen vinker til meg, og dermed går glipp av en invitasjon til å være med på noe senere på dagen.

### 6. Kan du fortelle litt om New York opplegget?

Hehe.... Tja... Det koster penger å reise til New York, har jobbet hardt for å skaffe penger til en tolk. En tolk har 3 årlig høgskoleutdanning/universitet for å kunne kommunisere flytende på tegnspråk (som jeg kan), kunne mange forskjellige språk- kombinasjoner (som jeg også kan) og ledsage døvblinde og å kunne beskrive. En tolk er gratis å bruke i Norge, men når jeg med min døvblindhet skal til utlandet, må jeg betale for fly, opphold og kost-utgifter for den ene tolken – pluss mine egne utgifter. Så akkurat dette er noe negativt, men det går bra for denne turen.

Ellers så kreves en maraton-løping lang tids planlegging. Har brukt to år, og også finne noen som kan ledsage meg fordi mine tolker er ikke sterke nok....

Fordi jeg ikke ser noe særlig, så holder ledsager og jeg i en felles tøystrykke, og så løper vi i vei. Enkelt og greit ☺ Men fordi jeg hører såpas dårlig, og ikke bruker høreapparat og ci under løping pga svette, så kreves det mye av ledsager å snakke tydelig og vi må stoppe hvis jeg skal få med poenget. I

New York maraton skal vi gjennom fem kulturer, noe jeg gleder meg til å oppleve. To millioner tilskuere, så dette må bare oppleves, uansett hvor lite eller mye en hører og ser. En kan se med hodet og med hjertet. ☺

### Etterord fra New York-turen:

Jeg skrev i forrige SynHør-bladet om mine tanker om å ikke ha tolk under selve løpet – hele 9 timer uten tolk er ganske sterkt synes nå jeg. For ett av situasjonene jeg lurte fælt på mens jeg løp, var om det var færre publikum enn vanlig. 2 millioner tilskuere burde jeg merke, men det gjorde jeg ikke.

Jeg spurte Haralds tolker etter løpet om det omtrent var som før, og det sa tolken ja til. Da viser det hvor viktig det er å ha med noen en kan kommunisere på en god måte, for å kunne ta del i opplevelsen av dette gigant arrangementet.



# Odd Paulsen 60 år



*Intervjuet av Bjørn Egil Hammerlund*

Først vil vi gratulere deg med 60 år som du fylte 30. desember.

Gratulerer med dagen!

Nå som du er blitt 60, har du planer om å bli fulltidspensjonist? Bruke mer tid på reiser og opplevelser og mindre tid på organisasjonsarbeid?

- Jeg takker for oppmerksomheten. Pensjonist har jeg vel vært de siste

årene, så det blir ikke noen endring der. Jeg fortsetter som før med tid til reiser og organisasjonsarbeid.

Hva var din beste opplevelse i organisasjonsarbeid i LSHDB?

- Det må vel være arbeidet med sommertreffene. Det er alltid en stor utfordring å få til noe som vil interesse flest som mulig. Spesielt med Lange-sund 2007, var det en stor opplevelse, og vi klarte å få til et bra program og da tenker jeg på aktivitetsløypa som ble lagt opp i skogen av firmaet "Real Villmark".

Når kom du inn i LSHDB?

- Jeg tror det var i 2001 og året etter ble jeg valgt inn i sentralstyret.

Hva var din beste minne fra alle sommertreffene som var?

- Jeg har gode minner fra sommertreffene. De jeg spesielt husker godt er fra Alta, elverafting i Lom og havrafting i Haugesund.

# Erik Korneliussen 70 år



Vår kjære, sporty medlem, Erik Korneliussen fra Krokstadelva fyller 70 år 2. februar.

LSHDB-styret gratulerer Erik så masse med den store dag!

Gratulerer, den evige unge Erik! 😊



# Spennende sommerjobbprosjekt

**Kilde:**

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

Publisert 2. januar 2011

Av Tore Syvert Haga

Unge funksjonshemmede vil sommeren 2011 starte et sommerjobbprosjekt, der hensikten vil være å gi unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer viktig arbeidserfaring.

Prosjektet er ment å være i tre år, og formålet er å gi grunnleggende arbeidserfaring, og referanser og vise til når man skal ut i arbeidslivet. Prosjektet er nå kun i startfasen, men Unge funksjonshemmede har fått positiv respons fra flere bedrifter, så vel som offentlige etater.

**Hvorfor bli med på prosjektet?**

For ungdom med funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom er det ofte ekstra vanskelig å få sommerjobb eller deltidsjobb. Få bedrifter har ressurser til å tilrettelegge for en kortere periode, og det tar ofte tid før de nødvendige arbeidshjelpemidlene er på plass.

Gjennom deltakelse i prosjektet vil man tidlig starte prosessen med å få dette på plass, og man vil med jobbstart bli møtt av en arbeidsplass tilrettelagt dine behov.

**Viktig erfaring**

Ungdom flest har allerede opparbeidet seg arbeidserfaring gjennom sommerjobber og deltidsarbeid, og det er derfor vanskelig å konkurrere med

disse om man mangler arbeidserfaring. Deltagelse i sommerjobbprosjektet vil gi en fordel i form av erfaring, i tillegg til kjennskap til arbeidslivet, og kontakter og referanser for senere jobbsøking.

Ved prosjektdeltagelse vil man få oppfølging underveis, og om det dukker opp utfordringer vil man ta tak i disse umiddelbart. Prosjektet er finansiert av FARVEmidler, og vil derfor ikke føre til ekstra utgifter verken for arbeidstaker eller arbeidsgiver.

Lurer du på noe?

**Kontakt Torunn Berg**

Tlf: 92 24 35 44

E-post: [torunn@ungfunk.no](mailto:torunn@ungfunk.no)



# Prosjekt "Assistansehund" - et tilbud til hundeeierne



*Kilde: FFO og AntrozologiSenteret*

**Bruk av egen hund i hverdagen  
- et tilbud til funksjonshemmede hundeeiere**

**Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon og AntrozologiSenteret søker hundeeiere i Akershus som ønsker å trene hunden sin til å bli en enda større nytte i hverdagen.**

**ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering har gitt støtte til et prosjekt for å se på mulighetene for å hjelpe funksjonshemmede med hund til selv å trene opp kjæledyret sitt til assistansehund.**

**En assistansehund vil kunne hjelpe bruker til å ta opp ting som ligger på gulvet, hente ting utenfor rekkevidde, den vil kunne dra opp dører, lukke**

**skuffer, med mer.**

**Pilotprosjektet skal gjennomføres med 10 ekvipasjer, med en tidsramme på ca 11 mnd, hvor en har 3 fellessamlinger over 2 dager med teori og praktisk trening. Alle samlingene vil avholdes ved AntrozologiSenteret på Ås.**

**Mellom disse samlingene skal brukerne trene hjemme på oppgaver som brukeren og instruktøren blir enige om. Instruktøren vil komme hjem til deltakerne 5 ganger i løpet av kurset for å gi individuell veiledning.**

**Kurset vil være kostnadsfritt for den enkelte deltaker, med deltaker må selv dekke transport til de tre fellessamlingene. Først samling vil avholdes i slutten av mars 2011.**

**MELD DEG PÅ!**

**Dersom du har lyst til å være med på et spennende prosjekt hvor du kan ha med hunden din, bli kjent med andre mennesker med samme interesse og samtidig lære hunden din helt spesielle ferdigheter, oppfordrer vi deg til å sende noen ord om deg selv, hunden din (rase, alder, kjønn) samt hva du ønsker å få ut av kurset.**

**Kontakt:**

**Ta kontakt med prosjektleder Line Sandstedt for nærmere informasjon.**

**E-post: [line@azs.no](mailto:line@azs.no)**

**Telefon: 64 96 60 05**

# Vervekampanje fra NLB - Bibliotek for lyd og punkt

*Kilde: [www.nlb.no](http://www.nlb.no)*

**Har du hørt det? Si det videre!**

**NLB lanserer vervekampanjen *Har du hørt det? Si det videre!***

**Vi vet at det er mange som kan ha glede og nytte av bøker fra NLB, men aldri har fått vite om tilbudet vårt.**

**Hvem er de beste til å kunne informere om NLB? Det er dere, lånerne våre, selvfølgelig!**

**Hvem kan verves?**

**Kanskje du har en tante som ser dårlig? En kollega eller skolekamerat med dysleksi? En venn som klager over at bokstavene blir mindre og mer uleselige år for år? Eller en bestefar som har hatt slag? Fortell om NLB, verv en låner og spre lesegleden! Da blir du også med i trekningen av et reisegavekort på kr 5 000 og fem universalgavekort å kr 500.**

**Slik verver du**

**Fortell om tilbudet og vervekampanjen til den du ønsker å verve.**

**Kontakt NLB og gi oss navn, adresse og fødselsdato for den/de som vil bli vervet.**

**Du kan ringe, skrive e-post eller sende opplysningene i eget nettskjema (husk også å oppgi ditt navn) Verver du flere, øker sjansen for å vinne premie.**

**NLB sender informasjon og innmeldingsskjema til den/de du vil verve. Vi legger ved et følgebrev og returkonvolutt, samt oppgir hvem som har ønsket å verve vedkommende.**

**Vervekampanjen pågår til 1. mai 2011. Da trekkes vinnerne. Vi må ha mottatt ferdig utfylt innmeldingsskjema fra ny låner for at vervingen skal bli registrert. Vinnere blir kontaktet direkte og navnene kunngjort på nettsiden.**

**Gratis tilgang til tusenvis av lydbøker.**

**- Har du hørt det? Si det videre!**

# Tips for hørende i tolkesituasjoner

*Kilde: Tolknep Nederland*

*Oversatt av Cor van der Lijcke og Helen Hartog*

## Å tolke er et yrke

Noen som kan tegnspråk, er ikke automatisk en tolk. Jobben som tolk i tegnspråk er et yrke som krever en høy spesialutdanning.

Har du en viktig samtale? Bruk en kvalifisert tolk, for å sikre deg at all informasjon blir oversatt på riktig måte. På tolketjenesten på hjelpemiddelsentralen kan du få opplysninger om hvordan du kan skaffe en tolk.

## Profesjonell oversettelse

En tolk er en profesjonell oversetter, og ingen støtteperson som kan hjelpe. Be derfor aldri en tolk å ordne noe for døve eller hørselshemmede.

## Tolken er ingen deltager

Det er lurt å kontrollere om tolken følger med og forstår alt som foregår i samtalen.

Men man ber ikke tolken om å bli deltager i samtalen ved å stille spørsmål om den hørselshemmede eller om innholdet av samtalen.

## Taushetsplikt

Du bør forsikre deg om at den hørselshemmede ønsker å bruke en tolk. De har rett på informasjon, akkurat som du har det. Dessuten har tolker

taushetsplikt. Alt som dere snakker om blir derfor 'hemmeligholdt'

## Forberedelser

Gi på forhånd informasjon om situasjonen til både den hørselshemmede og tolken.

Hvordan er gruppens sammensetning, og hva vil dere snakke om? Det er veldig fint dersom du gir beskjed om bruk av noen spesifikke (yrkesrelaterte) ord på forhånd, slik at de kan forberede seg.

## Den beste posisjon for en tolk

Det er meget behagelig for den hørselshemmede dersom han/hun kan se tolken og deg samtidig. Derfor er det lurt å snakke på forhånd om sitte/ståplassen til tolken. En rolig bakgrunn og god belysning foretrekkes. Benyttes det en tolk som skal skrive? Husk tilkoblingsmuligheter til utstyr!

## Alt blir oversatt

Vær klar over at tolken oversetter alt han/hun hører. Det er uaktuelt å be tolken om å ikke oversette noe som blir sagt. En tolk oversetter nemlig også lyder fra omgivelsen og samtaler innenfor hørselsavstand.

## Øyekontakt

Det er viktig og høflig hvis du ser på din samtalepartner, altså den hørselshemmede. Tolken vil oversette alt du sier. Du slipper å spørre ham/henne

om å oversette.

**Mens du snakker til den hørselshemmede, vil han/hun se på tolken imens. Allikevel må du snakke til den hørselshemmede og ikke til tolken!**

**Snakk som du pleier å gjøre**

**Snakk på samme måten som du er vant til å gjøre. Snakker du fort eller lavt? Da kan det hende at tolken ber deg om å snakke saktere eller høyere. Sitter dere i et møte? Da er det enda viktigere enn normalt at dere snakker en og en! Tolken kan rett og slett ikke høre på flere samtidig og tolke deres**

**utsagn!**

**Tolken trenger en pause!**

**Å tolke er meget intensivt!**

**Husk at en tolk trenger pauser for å være sikker på at tolkningen forblir optimal.**

**Vent med samtalen om saker med viktig innhold til tolken fortsetter og oversetter alt.**

## **NAV Hjelpemiddelsentralen flyttet**

**Kilde: [www.nav.no](http://www.nav.no)**

**Publisert: 20.12.10**

**Hjelpemiddelsentralen flytter til Økern**

**Hjelpemiddelsentralen i Oslo og Akershus flytter inn i nye lokaler på Økern. Den 10. januar er ansatte fra Løren på plass i det nye bygget og den 17. januar er de fra Strømmen på plass.**

**\* Den nye adressen når du skal bytte eller hente hjelpemidler er:  
Kabelgata 1**

**Ny adresse for utprøvingssenteret og kontorer er:  
Kabelgata 2**

**\* Telefonnumrene er de samme.**

**Fra 10. januar til 11. februar må Oslobrukere som ønsker å returnere hjelpemidler, gjøre dette i Peter Møllers vei 15.**

**Fra 17. januar til 11. februar må Akershusbrukere som ønsker å returnere hjelpemidler, kjøre til Peter Møllers vei 15. Det blir ikke mulig å levere inn hjelpemidler til Stasjonsveien 1 etter 14. januar.**

**Fra 14. februar skal alle som ønsker å returnere hjelpemidler levere disse i Kabelgata 1.**

**Velkommen til oss i våre nye lokaler!**

# Ridderrennet gjør det umulige mulig



**Ridderuken 3. - 10. april 2011 - en internasjonal vintersportsuke for funksjonshemmede**

**Innbydelse til Det 48. Ridderrennet  
Lørdag 9. april 2011**

I dagene 3. - 10. april 2011 kan du oppleve en uke med skiaktiviteter, naturopplevelser og sosialt felleskap på Beitostølen. Under Ridderuken kan du trene og konkurrere i et løypenett som tilhører Beitostølen Helseport-senter. Løypene er spesielt tilrettelagt for fysisk funksjonshemmede skiløpere.

Men Ridderuken består ikke bare av fysiske utfordringer. Her treffer du nye og gamle venner, og kan delta i alt fra folkelorekvelder, talentaften, diskotek, kurs i rullestoldans og picnic med grilling i det fri.

Ridderrennet ønsker alle hjertelig velkommen til Beitostølen og håper å se DEG som deltaker under årets Ridderuke.

**Stort program**

**\* Spesielle tilbud for nye deltagere (gratis reise og opphold hele uken)**

med tilrettelagt program: ungdom mellom 15 og 19 år og nyskadde over 20 år. (Må søke om plass)

**\* Fjellrennet - tirsdag 5. april - en naturopplevelse i en meget krevende trasé. Vi vil igjen gi fjellvante deltakere ridderrennsopplevelsen fra "gamle dager"**

**\* Alpindag i Olabakken fredag 8. april - med grilling og picnic i bakken. Direksjonsmusikken, HMKG's Signalkorps. Fart og spenning i konkurransen.**

**\* Vi ønsker å utvide det alpine tilbudet til deltagerne. I samarbeid med Norges Snowboardforbund vil vi i år tilby instruksjon og trening i SNOWBOARD.**

**\* Ridderrenn Circuit - det planlegges at Ridderrennet skal avslutte en runde av konkurranser i Finland, Frankrike og ect. I samarbeid med ELMA i Vuokatti, vil vi registrere interessen for dette samt holde en "prøve Ridderrenn Circuit". For mer informasjon kontakt sekretariatet eller [danny.silva@snowpolis.com](mailto:danny.silva@snowpolis.com)**

**Ridderuken noe for deg?**

Til Ridderuken kommer det hvert år nærmere 500 funksjonshemmede skiløpere fra flere nasjoner. Noen med lite trening bak seg, noen ivrige mosjonister og noen tilhørende toppsjiktet i handikappidrett. Side om side deltar de på aktivitetene, og gir hverandre inspirasjon og motivasjon i tre-



ningsarbeidet. I tillegg til skitrening og konkurranser, er det et tett program med sosiale og kulturelle aktiviteter.

I starten var det bare blinde og svaksynte skiløpere med i Ridderuken. I dag deltar både syns- og bevegelseshemmede, og mennesker med andre funksjonshemninger. For å være med må du være fylt 15 år. Oppad er det ingen aldersgrense!

### **Klassifisering**

Ridderuken og Ridderrennet har sin egen modifisert klassifisering, i år vil vi igjen i samarbeid med Norges Skiforbund, tilby klassifisering for synshemmede og bevegelseshemmede deltakere under Ridderuken. Godkjente klassifiserer vil utføre dette, og alle som klassifiseres vil få utstedt klassifiseringskort gratis. Dersom du ønsker å delta i konkurranser arrangert av Skiforbundet er klassifiseringskort nødvendig. Alle deltakere 15 - 19 år vil bli klassifisert etter IPC's klassifiserings regler.

### **Nyskadde**

(Bevegelseshemmede/synshemmede) og Ungdom (mellom 15 - 19 år)

Takket være støtte fra "Extra Stiftelsen Helse og Rehabilitering" og Kulturdepartementet, kan vi tilby et tilpasset program for deg som inkluderer full dekning av reise og opphold. Ta kontakt med Ridderrennets sekretariat for søknadspapirer, begrensede plasser.

### **Fjellrennet**

- en naturopplevelse i en meget krevende trasé

Fjellrennet ble arrangert for 2. gang i

fjor, og ble en stor suksess. Vi vil igjen gi godt trente og fjellvante deltakere mulighet til å oppleve Ridderrennet fra "gamle dager" i en krevende trasé (ca. 25 km). Det er fellesstart for 2 klasser (stående/sittende for menn/kvinner) med ordinær tidstaking. Arrangøren forbeholder seg retten til å velge ut deltakerne ut fra påmeldingene med max 50 deltagere.

Krav til deltagerne: alle skal bære pakning på 3 kg som skal inneholde mat og klær. Værforbeholdene kan endre seg fort i fjellet og løperne anmodes derfor om å iakttå fjellvettreglene og ha nødvendige ekstra klær i sekken. Vis respekt for fjellet - skap ikke problemer for deg selv og andre ved å neglisjere reglene for godt fjellvett. Pakningene kontrolleres ved målplassering, for lette pakninger vil føre til diskvalifikasjon. Sekken skal ha en minimumsvekt på 3 kg under hele løpet.

### **Foreløpig program for Ridderuken 2011:**

**Søndag 3. april: Ankomst/registrering Beitostølen fra kl 15.00. Informasjonsmøte på Radisson Blu Resort kl 21.30.**

**Mandag 4. april: Skiinstruksjon og trening**

**Tirsdag 5. april: Skiinstruksjon og trening. Skytetrening. Fjellrennet (25 km)**

**Onsdag 6. april: Konkurransen skiskyting. Skiinstruksjon og trening. Medaljeutdeling.**

**Torsdag 7. april: Langrenn 10 km herrer og 5 km damer. Medaljeutdeling.**

**Fredag 8. april: Storslålåm med picnic og underholdning i Olabakken.**

**Lørdag 9. april: Det 48. Ridderrennet (20 km) NB! Nå kan alle gå sitt Riderrenn, uansett forutsetning. Langrennspiggene kan velge mellom 5 km, 10 km eller 20 km. Alle andre som ikke kan gå 20 km Ridderrenn, kan velge 10 km, 5 km eller 2 km i turklassen. Distansen godkjennes til plakett. Premieutdeling og avslutningsseremoni på Radisson Blu Resort Beitostølen.**

**Søndag 10. april: Avreise**

**En tilrettelagt opplevelse**

**Radisson Blu Resort Beitostølen er hovedbasen under Ridderuken. Her ligger sekretariatet for arrangementet, og de fleste sosiale og kulturelle begivenhetene finner også sted her. Hotellet har gode, store rom, og det er heis mellom etasjene. I spisesalen får deltakere som ønsker det hjelp til matservering. Ønsker du å bo her under Ridderuken, husk å krysse av for dette på påmeldingsskjemaet. I tillegg finnes det en rekke andre hoteller, leiligheter og hytter på Beitostølen. Forespørsler om overnatting utenom Radisson Blu Resort kan rettes direkte til "Bookingservice Beitostølen", tlf 61 34 29 00 / [www.bookingservice.no](http://www.bookingservice.no)**

**Transport**

**Ridderrennet kan tilby busstransport til og fra Oslo/Bergen til Beitostølen. Under oppholdet, er det egen transporttjeneste som frakter deltakerne til og fra arenaene. Transporttilbudet er tilrettelagt for funksjonshemmede med bruk av personbiler og minibuser med god plass til utstyr.**

**Utstyr**

**Alle som ønsker å delta i Ridderuken må ha eget utstyr. Har du ikke spesialutstyr tilpasset ditt handikap, ta kontakt med Ridderrennets kontor for påmelding.**

**Egen ledsagertjeneste**

**Under Ridderuken får alle som ønsker det tildelt egen ledsager. Ledsagerne kommer fra Norges Idrettshøgskole, Fysioterapihøgskolen i Bergen, Høgskolen i Telemark, Hallingdal Folkehøgskole og Senter for Fysisk Fostring/Sjøforsvaret, og de følger utøveren gjennom ukens treningsøkter og konkurranser.**

**Klasseinndelingen kan du finne på [www.ridderrennet.no](http://www.ridderrennet.no)**

**Hva koster det å være med?**

**Skal du være med på Ridderuken, er det fordelaktig å være medlem i foreningen "Ridderrennet". Personlig medlemskap i 2011 koster kr 200,-. Medlemmer som har betalt medlemskontingent de to siste årene får subsidiert oppholdet sitt på Radisson Blu Resort Beitostølen (gjelder kun norske deltakere som er fysisk funksjonshemmede) samt gratis busstransport tur/retur Oslo/Bergen - Beitostølen.**

**Påmeldingsfrist**

**Fristen for å melde seg på årets Ridderuke/Ridderrenn er 20. februar 2011. Vi gjør oppmerksom på at påmeldingen er bindende. Det gjelder også bestilling av overnatting på Radisson Blu Resort Beitostølen. Avbestilling må skje snarest mulig og senest 15. mars. Bestilt overnatting som ikke er benyttet vil belastes med minimum 1 døgn hvis ikke avbestilling er**



mottatt innen fristen. Alle påmeldte vil få tilsendt skriftlig bekreftelse fra Ridderrennet innen 10. mars.

Bruk gjerne [www.ridderrennet.no](http://www.ridderrennet.no) for påmelding.

Ridderrennet er målet

La din deltakelse i Ridderrennet være sesongens store mål, og bruk tiden frem til vi møtes på Beitostølen til regelmessig fysisk aktivitet.

Gjør som Erling Stordahl; bruk naturen som treningspartner og kjenn

hvor godt det gjør for både kropp og sjel.

Vi ser fram til å ha DEG som deltaker under Ridderuken, og lover å gjøre vårt for at ditt opphold på Beitostølen skal bli så vellykket som mulig!

Mer informasjon om innkvartering på Radisson Blu Resort finnes på [www.ridderrennet.no](http://www.ridderrennet.no)

Lykke til!

## Kampanjen "Blind i arbeid"

*Kilde: [www.blindeforbundet.no](http://www.blindeforbundet.no)*

NAV, LO og Blindeforbundet sammen om kampanje

Nå skal Blindeforbundet ha fokus på at blinde og svaksynte kan være både konsulenter, journalister, dataeksperter, bilmekanikere og bønder. NAV og LO støtter opp om kampanjen som blåses i gang med humorfilmer og nettside den 24. januar.

Kampanjen "Blind i arbeid" oppfordrer arbeidsgivere til å ansette blinde og svaksynte. Synshemmede har nemlig lavt sykefravær, høy utdanning, er stabile i jobbene sine og svært løsningsorienterte siden de er vant til å møte hindringer i hverdagen. Likevel stenges mange ute fra arbeidslivet. Kunnskapsmangel blant norske arbeidsgivere kan være noe av årsaken.

For eksempel tror over halvparten av arbeidsgiverne i en Synovatic-undersøkelse at blinde ikke kan bruke

PC.

På nettsiden [www.blindiarbeid.no](http://www.blindiarbeid.no) vises filmsnutt ved synspedagog og NAV-losen Wenche Holm, og sterkt svaksynte Magnus som jobber i IBM og sjefen hans. Her er det oversikt over nesten 100 yrker som blinde og svaksynte har, suksesshistorier fra virkeligheten, informasjon om støtteordninger, hjelpemidler og mye annet nyttig for arbeidsgiver og arbeidstaker.

Selvironiske reklamefilmer som det prisbelønte firmaet TRY har laget for Blindeforbundet er også en del av kampanjen. Blinde arbeidstakere er i hovedrollen. Vi får møte den kvinnelige sjefen som skifter overdel og smører deodorant under armene mens hun går gjennom dagens agenda med sin blinde medarbeider som er helt uanfektet. Og i stummende mørke sitter en blind kvinne og skriver ferdig en artikkel. De sparer nemlig både tid og strøm ved å ansette en blind!

**Reklamefilmene fra TRY og Norges Blindforbund sendes på Tv2 mandag 24. januar til 1. februar. Du kan også se dem på [www.bllindiarbeid.no](http://www.bllindiarbeid.no)**

**- Vi er glad for at NAV og LO stiller opp i denne kampanjen. Gjennom mange tiår har dyktige blinde og svaksynte som søker jobb blitt møtt av skeptiske arbeidsgivere og alt for mange har endt opp på uføretrygd.**

**Derfor våger vi denne gangen å bruke virkemidler som er litt på kanten, og håper at arbeidsgiveren nå får øynene opp for hver gode arbeidstaker e blinde og svaksynte kan være, sier Sverre Fuglerud, leder for informasjon og samfunnskontakt i Blindforbundet.**



**Returadresse:**

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

***LSHDB-sentralstyre 2010 - 2012***

***Forbundsleder: Åshild Johansen***  
***Nestleder: Kari Kristine Engan***  
***Styremedlemmer: Birgit Hagerupsen***  
***Hege Dahlen***  
***John Sandell***  
***Varamedlemmer: Harald Vik***  
***Nina Helene Skorge***

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