



SynHør-bladet

28. årgang

Nr 2 - 2019



God påske

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

Innhold

Styrets hjørne	3	Turen til Cuba	8
Sommertreff i Trondheim	4	Vinterfriluftsliv for alle,	
Tolketjeneste til døvblinde	4	Beitostølen	12
Ressurskontorets info-spalte	5	Spørsmålene til påskequizen	14
Temakveld om BPA	6	Må få være seg selv, Del 2	15
Kommende aktiviteter om Achilles	7	Påskedesserter og kaker	18



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: bibbih@online.no

Styremedlem: Erik Nilsen
E-post: erini@online.no

Styremedlem: Hege Dahlen
Tlf: 970 01 093
E-post: hege.beathe.dahlen@gmail.com

1. varamedlem: Odd Paulsen

2. varamedlem: Sissel H. Markhus

Syn-Hør-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 annenhver onsdag, torsdag og fredag.
Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS

Opplag: 330

Styrets hjørne



Odd Paulsen, styremedlem

**Denne gang er det min tur til å ta pen-
nen fatt.**

**Etter en fantastisk tur vi hadde på Cu-
ba, har vi skrevet en reiseskildring
som ligger lenger inne i bladet.**

**Det var deilig og varmt der under hele
oppholdet. Men da vi kom hjem igjen
til kalde Norge småfrøs vi.**

**Men men, vi skulle jo være vikinger,
så det måtte vi tåle!**

**Ja nå minker snøen og påsken nær-
mer seg med raske skritt. Det er vel
en del som skal til fjells, og noen til
varmere strøk. Men vi blir hjemme
denne gang med håp å få slikke den
varmende sola i balkongen/terrassen.**

**LSHDB har veldig godt samarbeid
med NDF, HLF og FNDB. Nå for tiden
kjemper vi om å ha Tolketjenesten
som egen enhet, altså ut av HMS,
men fortsatt under NAV.
Det er blant annet ønskelig at TTJ**

**skal styre med økonomien selv, men
det er så mye utenomsnakk fra myn-
dighetene sin side. Men vi skal fort-
sette å kjempe!**

**Nå har Erik Nilsen og jeg fått i opp-
drag om å se på betingelsene for Tolk
til utlandet.**

**Vi synes at det er så blodig urettferdig
at vi som er syns/hørselshemmede og
døvblinde skal betale for den første
tolken for tolk/ledsaging til utlandet.**

**Da vi var på ferie på Cuba nylig kan
jeg slå fast at jeg var sjeleglad jeg
hadde med to fantastiske tolker og
ledsagere!**

**På Cuba, som i de fleste steder er det
gjørne veldig mørkt inne i restauran-
tene, og tett med folk i badestrende-
ne. Jeg følte meg trygg overalt med
de to uunnværlige tolk/ledsagerne.**

**Målet vårt nå er å få kontakt med en
stortingsrepresentant for å påvirke
denne om muligheter for at vi döv-
blinde kan slippe å betale den første
tolken ved reiser utenfor den norske
grensen.**

**Nå er det bare 3 måneder igjen til
landsmøtet/sommertreffet i Trond-
heim.**

**Påmelding, program og landsmøtepa-
pirer vil bli sendt ut i den nærmeste
tiden.**

Håper vi sees.

**Jeg ønsker alle lesere en riktig god
Påske!**

Hilsen Odd Paulsen

Sommertreff 2019, Trondheim

Hei,
Sommertreffet er i år i Trondheim på Scandic Nidelven fra 24. juni til 30 juni.
Egenandelen blir på kr 3600.

Vi ber dere alle være oppmerksomme på at enkeltrom tillegget er på kr 470 per døgn. LSHDB kan dessverre ikke dekke dette tillegget!

Vi oppfordrer derfor dere alle å finne noen å dele rom med. Om dere skriver at dere ønsker å dele rom, vil vi prøve å finne en romkamerat av samme kjønn.

Bare å beklage at tillegget er så stort, det har økt noe veldig de siste årene.

Barn under 18 år har ingen egenandel og reiser gratis på billigste reisemåte. Ta kontakt så raskt som mulig om barn/ungdom under 18 år er med, slik at Sissel Markhus kan få en oversikt og se på behovet for barnevakter.

Håper å se dere alle på sommertreffet i Trondheim!

Karin Andvig, daglig leder LSHDB

Tolketjeneste til døvblinde

Fra NAV hjelpemiddelsentral Buskerud ved Elin I. Huslende og Lise Weggersen har Lshdb fått en henvisning om at de ønsker en fast spalte i SynHør bladet. Vi synes det er en god ide. Vi ønsker derfor tolketjenesten velkommen som fast spaltist i bladet vårt.

Den begynner på neste side.
Red.

Tolketjenestens ressurskontor for døvblinde ønsker å ha en fast spalte i både i SynHør-bladet og Døvblindes ukeblad.

Under sommerstevnet på Hamar i fjor holdt Fellesoppdrag Buskerud et foredrag. Tema var: «Tolkeforbundets yrkesetiske retningslinjer»
Det synes som deltakerne virket å være svært engasjerte.

Tolketjenesten satt igjen med en opplevelse om at det er et behov for informasjon rundt tolketjeneste, utførelsen av yrket, profesjonens innhold m.m.

Det er informasjon som kan gi en gjensidig forståelse av tjenesten mange døvblinde benytter seg av.

Tolketjenestens ressurskontor for døvblinde anser det som sin oppgave å bidra med noe i bladet. De vil være et ressurskontor for døvblinde.

Medlemsbladene kan være en god kanal ut til brukere av tolketjeneste, en kanal vi kan sikre lik informasjon til svært mange.

Vi håper leserne synes det er god og nyttig informasjon som gis.

Ressurskontorets informasjonsspalte

Høsten 2018 ble Tolketjenestens Ressurskontor for personer med døvblindhet etablert ved NAV Hjelpemiddelsentral Buskerud.

Ressurskontoret skal samle kunnskap og legge opp generelle retningslinjer for håndtering av utfordringer tilknyttet tolketjeneste.

I tillegg skal kontoret være en tredjepart i enkeltsaker, når personer med døvblindhet ikke synes samarbeidet med lokal tolketjeneste fungerer godt nok. Målet for arbeidet er lik praksis og tjenestetilbud til personer med døvblindhet.

Ressurskontoret har opprettet to samarbeidsarenaer. Det ene er et nasjonalt nettverk hvor alle tolketjenestene er representert. Her vil tolketjenestene og ressurskontoret drøfte ulike temaer rundt tolketjeneste, og sammen komme frem til en enighet.

Det andre er en referansegruppe hvor brukerorganisasjonene LSHDB og FNDB er representert.

Man kan ta kontakt med ressurskontoret direkte eller henvende seg til LSHDB som tar saken videre til ressurskontoret. Ressurskontoret kan kontaktes per e-post eller telefon:

nav.tolk.ressurskontor@nav.no
eller 40602784



Lise Weggersen



Elin I. Huslende



Turid Moseng

Temakveld om BPA

Tekst: Sissel Markhus

Foto: Inger Kristin Hauge

Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold arrangerte temakveld om BPA torsdag den 31. januar.

Vi inviterte 2 forskjellige arbeidsgiverorganisasjoner. De skulle presentere sine organisasjoner og orientere oss om hva BPA er. Blant annet om hva det brukes til, rettigheter osv.

20 medlemmer var tilstede.

Men først ble vi servert varm hjemmelaget mat som Jeanette K. Hoff stod for. Det var ungarsk gryterett og hjemmelagde rundstykker. Det smakte veldig godt. Underveis ble det servert kaffe/te og kake. Den hjemmebakte kaken var kjempegod.

Foredraget startet kl. 18:00 og ble avsluttet kl. 21:00, med noen pauser innimellom.

2 forskjellige arbeidsgiverorganisasjoner fikk 15 minutter hver til å presentere seg selv. De to organisasjonene, OptimalAssistanse ved Heidi Josephson og Stendi Assistanse ved Gerd Aschim forklarte hva BPA er og hvem som kan bruke BPA. Forkortelsen BPA betyr Brukerstyrt Personlig Assistanse.

Tre brukere som har kombinert syn- og hørselshemming fikk 20 min hver til å fortelle om sine egne erfaringer med bruk av eller å ha BPA .

En bruker fikk BPA fra 2005 og til idag med tre funksjonsassistenter, en støttekontakt og ti BPA. Et dilemma kan være bilordningen. Skal assistenten bruke sin egen bil eller brukeren

sin?

Som arbeidsleder er det mitt ansvar å skaffe de riktige assistentene. Det er viktig å ha en god tone og god kommunikasjon og humor mellom arbeidsleder og assistentene.

Vi hadde også en god diskusjon med de to arbeidsgiverne. Mange spørsmål ble stilt og vi fikk gode svar. Vi fikk også veldig nyttig informasjon fra både hoved- og støttemedlemmer.



Fra venstre: Heidi Josephson og Gerd Aschim.



Berit Øie forteller om erfaringen sin ved bruk av BPA.

Hilsen fra styret i LSHDB distriktslag Oslo/Akershus og Østfold v/Sissel, John Arne og Inger Kristin

Kommende aktiviteter for Achilles

Hei alle medlemmer!

Her er kommende aktiviteter for 2019.

Husk årsmøte 29. mars, sentrum løpe og Holmenkollstafetten.

I

2019 har vi følgende aktiviteter:
(med forbehold om endring)

24. – 31. mars: Ridderuken

29. mars: Årsmøte på Bergo hotell

27. april: Sentrumsløpet 1 mil i Oslo

27. april: Bergen maraton

04. - 11. mai: Veien til Mallorca

10. - 12. mai: Holmenkollstafetten i Oslo

18. mai: Gøteborg Halv Maraton

01. juni: Fjellmaraton, Beitostølen

09. juni: Achilles Norway årlig løp
(kommer info senere)

15. juni: Sommerløpet i Kristiansand

22. juni: Den Store Styrkeprøven

17. august: Christian Fredrik løpet i Moss

31. august: Birkebeinerrittet

31. august : Stavanger Maraton

21. september: Oslo Maraton

29. september: Berlin Marathon

3. november : New York Marathon

PS! Påmelding i løpet av april måned.

14. desember : Achilles/ Bedirs løp i Moss

I tillegg til disse løpene vil det også bli arrangert felles treningssamlinger, matkurs, bowling og andre sosiale samlinger.

Noen av aktivitetene gjør vi til helgesamlinger med Achilles og dere kan få dekket hele eller deler av det dersom dere søker i god tid.

Dersom dere har noen andre aktiviteter dere har lyst til å delta på enn de som står nevnt her, ta kontakt så kan Achilles bidra.

Følg oss på vår hjemmeside og på facebook.

Dersom du er interessert i noen av disse løpene, ta kontakt.

Vi håper å se deg i ett eller flere av løpene.

post@achillesnorway.no

www.achillesnorway.no



Turen til Cuba

Bilder og tekst: Innsendt av
Odd Paulsen:

Onsdag 20/2

Etter en dårlig nattesøvn på Radisson Blu Hotel ved Gardermoen, som kanskje skyldes reisefeber. Så kom vi endelig avgårde til reisemålet vårt, republikken Cuba, men med en mellomlanding i Amsterdam.

Ombord på flyet til Amsterdam ble det litt dramatikk. 8 politimenn fulgte en fange! Fangen hadde en hvit hjelm med uklar plastomslag foran ansiktet slik at vi ikke kunne se hvem det var! Han var bakkbundet med håndjern. Han var temmelig rebelsk og skrek høyt og bannet og sa hele tiden at han ikke har gjort noe galt. Politimannen svarte ham at han har gjort mye galt! Fangen snakket gebrokkent norsk. Vi syntes det var så ekkelt at fangen og politimennene satt så nært oss. Den ene politimannen viste politiskiltet sitt mellom setene til Inger Britt slik at vi skulle føle oss trygge.

Det var første gang vi opplevde en slik ubehagelig episode. Da vi landet i Amsterdam kom 4 andre fra det nederlandske politi for å møte de norske politimennene og fangen. På flyet fikk de fikk øye på Odd som holdt en av tolk/ledsagerne på armen. De trodde nok at Odd var politimannen og tolken forbryteren. Men Inger Britt og den andre tolken pekte bakover der den virkelige fangen satt. Der og da følte det skremmende og ubehagelig, men i ettertid måtte vi bare le av det!

Når dramatikken var over, kunne vi

gå av flyet og videre til gaten der flyet til Cuba ventet. Flyturen gikk fint over Atlanterhavet uten flere episoder. Etter ca 11 timer lang flyreise ankom vi Havanna kl 17.30 lokal tid, eller kl 23.30 norsk tid.

Etter passkontrollen ble vi hentet av en drosjesjåfør på flyplassen. Der kjører de så sinnssykt fort! Endelig kom vi helskinnet fram til hotellet i Havanna. Det var godt å kunne strekke oss ut etter å ha sittet stille inne i flyet i mange timer.

Etter innsjekkingen på hotellet gikk vi ut en liten tur ned til en uterestaurant. Der kunne vi kose oss med en liten drink.

Hotellet vårt, Nacional de Cuba er et stort, flott og berømt hotell. Mange kjente politikere, bl.a. Winston Churchill og filmstjernene Marlon Brando og Frank Sinatra er blant de fornemme gjestene som har bodd på hotellet.

Endelig kunne vi legge oss under dyna og sove godt ut til neste dag.



Hotellet vårt i Havanna

Fredag 22/2

Sjåførene kom som avtalt til hotellet

og hentet oss. Vi kjørte til en sigarfabrikk. Der ventet vi på en guide som skulle vise oss rundt. Vi fikk beskjed om at det var forbudt å ta bilder inne i fabrikk. Vi fikk også vite at det jobbet to døve damer på fabrikk. Denne fabrikk hadde rundt 200 ansatte og produserte daglig ca 25000 sigarer! Det var temmelig varmt inne i bygningen.



Etter besøket på sigarfabrikken spiste vi på en cubansk restaurant. Senere på ettermiddagen besøkte vi en Romfabrikk som produserer den berømte Havana Club rom.

Lørdag 23/2

Så kom dagen for avreise til Varadero. Sjåførene kom til hotellet for å hente oss kl 10 om morgenen.

Vi kjørte først til tettstedet "SAN Francisco" utenfor Havanna for å besøke huset til den amerikanske forfatteren og eventyreren Ernest Hemingway. Han bodde der i 20 år.

Vi fikk se hvordan han bodde og levde. Huset var stort og har en stor hage med mange flotte planter og busker.

I hagen var det tennisbane, svømmebasseng, en grav til hundene sine og hanekampgård!

En av sjåførene sier at også han driver med hanekamp! De synes som

om slike blodige kamper er veldig populært i Cuba!

Etter omvisningen kjørte vi 150 km videre østover til Varadero. Det er et flott turiststed med 20 km vakre strender.

Vi ankom hotellet på ettermiddagen. Hotellrom ble fordelt. Vi skulle være der i hele 11 deilige dager.

Søndag 24/2- onsdag 27/2.

Vi fikk noen late dager på stranda med mye bading. Med deilig vann og sammenhengende flott vær mellom 27-31 grader i gjennomsnitt.



Sol, vann og strandliv

Torsdag 28/2

Mange inntrykk har vi fått på denne turen. Men denne spesielle dagen var vi ute på båttur til ett sted der en flokk delfiner svømte. Vi fikk hilse på disse herlige dyrene etter å ha overvært et show ledet av en instruktør.

Vi ble til og med kysset på av delfinen "Oscar" (10 år). Vi kunne også klappe den. Det var noen herlige dyr.



Deretter var vi på bade og snorkeltur. Vi fikk beskjed å bruke redningsvester da det var sterke undervannsstrømmer. Noen av oss snorklet og vi kunne se mange forskjellige fisker og en lang havslange. Etterpå kjørte vi til øya, der vi kunne spise lunsj.

Vi ankom hotellet på ettermiddagen. Om kvelden var vi så trøtte etter en lang dag på sjøen, så vi la oss tidlig.



Fra bade og snorkelturen

Tur til byen Trinidad

Bussen hentet oss kl 06.20 på hotellet. Underveis plukket bussen opp turister fra flere hoteller i nærheten. Vi var en gruppe med forskjellige nasjonaliteter, blant annet fra Australia, Canada og Norge. De fleste var canadiere.

Under bussturen traff vi en hyggelig dame fra Argentina som kunne tegnspråk. Hun fortalte at hun jobbet som lærer på en døveskole.

Det første stedet vi stoppet på var byen Santa Clara. Slaget ved Santa Clara var det mest avgjørende for den cubanske revolusjonen. Argentinskfødte Che Guevara ledet opprørene.

Vi besøkte minnesmerket og graven hans.



Che Guevaras gravmonument

Reisen videre gikk til byen Trinidad som ligger sentralt langs Cubas sørlige kyst.

Byen er Cubas tredje største by, og den er oppført på UNESCOs verdensarvliste på grunn av sitt historiske sentrum.

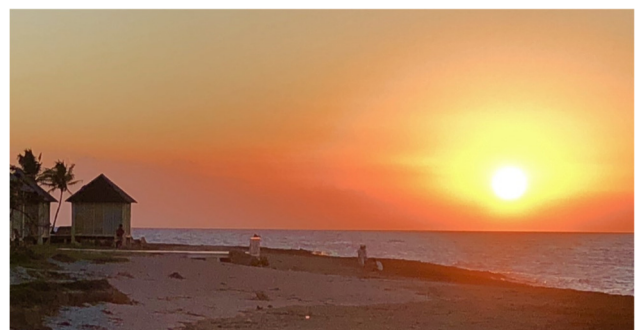
I byen inntok vi en god lunsj før vi kunne se oss omkring.

Det var mange fine fargerike bygninger som ble bygget rundt 1500 tallet.

Deretter kjørte vi videre til Cienfuegos, byen franskmennene erobret i 1820. Det er en vakker by med nydelig parkområde og gågaten Avery 45.

Vi kjørte derfra ved 18 tiden om kvelden og kom endelig hjem til hotellet, 3 1/2 timer senere. Vi sitter igjen med mange sterke inntrykk fra denne bussturen.

Her følger noen bilder fra turen vår:





Torsdag 7/3- fredag 8/3

Så var tiden kommet for hjemreisen. En 56 modell veteranbil som fungerte som taxi tok oss til flyplassen fra Varadero. Turen tok 2 1/2 time. Det var en herlig gammel amerikansk bil med Nissan motor! Flyet lettet fra Havana torsdag 7. mars kl 19.15 lokal tid, og vi landet på norsk jord fredag 8. mars ved 20.30 tiden.

Vi har fått masse inntrykk av en litt annen verden, og med kjempeflotte opplevelser under hele Cuba-turen.

Vi må virkelig innrømme at vi er kjempeglade for at vi hadde med tolkene Joachim Weyns og Ruben Jacobsen. En stor fordel er at begge forstår spansk, som er det offisielle språket i Cuba.

Tusen takk til dere to som gjorde turen så minnerikt!

**Helle Heidi og Leif
Inger Britt og Odd**

Vinterfriluftsliv for alle, på Beitostølen

Av Kaisa Markhus

Torsdag formiddag i starten av februar møttes vi alle sammen på Oslo S og tok bussen mot Beitostølen. Denne samlingen var vi så heldige å reise avgårde litt tidligere, slik at vi skulle få to hele turdager før hjemreisen. Med stopp på Valdresporten underveis ble turen kortere, og da vi kom frem til vakre Grønolen fjellgård ble vi tatt godt imot og fikk god mat.

Utenfor lå det dypt med snø, og programmet for helga ble presentert. Målet for denne samlingen var å få erfaring med vinterfriluftsliv, denne gangen med ski og truger på beina. Røde tråder fra tidligere samlinger skulle også plukkes opp, med båltenning og lavvo. I tillegg skulle vi ta i bruk hjelpemidler vi hadde eksperimentert med tidligere på høsten, som stokker for balanse og haptisk kommunikasjon. Det skulle bli spennende å se hvordan dette fungerte på vinteren med tjukke boblejakker, snø og kalde vær.

Men før vi fikk legge oss skulle vi bli inspirert av et foredrag fra Thea i "DNT tilrettelagt" som fortalte om mulighetene i de ulike lokalforeningene rundt omkring i hele Norge.

Første turdag.

Blå himmel og strålende sol! Først gikk ferden til Beito husky hvor vi fikk kjøre hundeslede omkring på det islagte vannet Øyangen. De som ventet fikk hilse på hundene og kose seg

rundt bålet. Mye skal organiseres når man er mange på tur, men til slutt hadde alle fått en opplevelsesrik tur med hundene.



Og vi var klare for å dra videre og spise lunsj i en varm lavvo utenfor Beitostølen helsesportsenter. På det flate området rundt lavvoen tok vi på oss skiene. Noen gikk seg en lengre tur, noen fikk tilbakemelding på skiteknikk, og noen la i vei på fiskebein oppover den lille slalåmbakken bak lavvoen, for å få utfordra balansen litt ekstra nedover bakken igjen.

Til slutt begynte det å skumre, og vi vendte snuta tilbake til boblebad, sauna og et godt måltid på Grønolen fjellgård.

Det som er så fint med å være en gruppe hvor alle har ulike utfordringer er at også alle har ulike erfaringer å dele med hverandre. Denne kvelden delte Cor tips og triks for å kjenne igjen farger når man er svaksynt. For å toppe denne første kvelden spilte

Denis opp på gitar med sang og god stemning!



Andre turdag.

Vi våkner til snø som laver ned. Ingen forhåpninger om brunfarge fra sola i ansiktet i dag, men friske og røde i kinnene skulle vi likevel bli.

Og nysnøen gjorde det i alle fall mykere på bakken.

For idag skulle vi utfordre oss. Tilbake i området rundt Beitostølen hellesportsenter skulle vi innom tre ulike stasjoner hvor vi fikk utfordre både teknikk, balanse, samarbeid, bratthet og svinger.



Idag var det ekstra godt å ha en varm lavvo å spise lunsj inne i.

Vi dro tidligere tilbake til Grønolen, men det var ikke for å gå inn. Nei, nå var tiden kommet for en skikkelig trugesafari! Vi kunne såvidt skimte et svakt spor i den dype snøen bak fjellgården, som bestyreren hadde tråkket opp noen dager før.

Nå spente både deltagere, tolker, arrangører og tolkestudenter på seg svære truger, noen tok stokker i hendene mellom seg og tolk-ledsager, og satte avgårde. Snøfonna rakk oss opp til livet, og det ble en god del fall og latter.



Etterhvert fikk vi teken på det, og turen gikk mellom snødekte grantrær,

ned tidvis bratte stier, langs en elv som etterhvert ble så bred at sporet vi fulgte gikk helt inntil elva.

Om noen hadde falt akkurat der, ville det blitt en kald affære! Så snodde stien seg oppover gjennom skogen igjen før vi tilslutt var ute på en større vei, og kunne gå tilbake til fjellgården.

Men før vi gikk inn tok vi alle turen innom lavvoen ute på plassen for litt varm drikke, og tok en kikk inn i snøhulen som var gravd frem. Noen nysgjerrige og eventyrlystne deltagere fikk lyst til å sove der ute denne natta. Men etter en god, varm middag og fyr i peisestua, forble både lavvoen og snøhula uten overnattingsgjester.

Så var søndagen kommet og det var tid for å oppsummere våre erfaringer, både med aktivitetene, haptisk kommunikasjon ute om vinteren, og tips og inspirasjon til hvordan vi alle kan ta i bruk friluftsliv på våre hjemsteder frem til neste samling.

Etter en helg med så mye inspirasjon og erfaringer er det viktig å dele med hverandre. Vi ser allerede frem til neste samling, hvor temaet blir kystkul-

tur.

I mellomtiden holder vi hverandre oppdatert med små og store turer fra hverdag og helg, og håper i tillegg at du blir inspirert til å ta deg en tur ut, enten det er rett bak huset ditt, eller ut på et lengre eventyr!



Hele gjengen samlet.

Alle foto: Innsendt av Kaisa Markhus

Spørsmålene til påskequizen

1. Hvor mye mer egg spiser vi i påsken sammenlignet med resten av året?

2. Hvor mange appelsiner spiser vi nordmenn totalt i påsken?

3. Hva slags dyr red Jesus inn i Jerusaleem på palmesøndag?

4. I hvilken by vokste Jesus opp?

5. Hvis du får et anonymt «gækkebrev» fra Danmark og ikke klarer å gjette hvem som sendte det, hva må du gjøre da?

6. Hvilken europeisk storby er mest populær blant nordmenn som vil ha bypåske utenlands?

7. Hvilken dag i påsken reiser mange nordmenn på handletur til Sverige?

8. Spiser vi mest sjokolade og marsipan til påske eller til jul? 9. Hvilken øy i Stillehavet ble oppdaget første påskedag i 1722 av den nederlandske oppdageren nederlandske oppdageren Jakob Roggeveen? 10. Påskeegg lages som regel av hønseegg. Men i Afrika har man funnet dekorerte egg fra en annen fugl, som skal være 60.000 år gamle. Hva slags fugl er eggene fra? 11. Kan egg fryses? 12. Hønserasen Araucana legger egg med en spesiell farge. Hvilken?	Svar: 1. Dobbelt så mye 2. 20 millioner 3. Et esel 4. Nasaret 5. Gi avsenderen et påskeegg 6. London 7. Skjærtorsdag 8. Til påske 9. Påskeøya 10. Struts 11. Ja, hvis egget knekkes og røres sammen først 12. Turkis
--	--

Må få være seg selv. Del 2

Fortsettes fra forrige nummer: Tekst og foto: Roy Morten Østerbøl NKDB Bindeledd til samfunnet Tolk-ledsager-tjenesten er et viktig tilbud for Hagerupsen. Første gang hun brukte tolk var på slutten av åttitallet, mens bruk av ledsager begynte hun med i 2004, altså cirka et tiår senere. - Jeg er veldig glad for å kunne benytte meg av tolk-ledsager-tjenesten, for da kommer jeg meg mer ut og får være en del av samfunnet. Jeg får møte folk, delta på kurs og møter. Uten tilbudet med tolk og ledsager vet jeg ikke helt hva jeg skulle ha gjort. I 2012 kom et nytt og omstridt regelverk i NAV for bruk av tolk og ledsager,	ger, som skapte hodebry og bekymring for mange døvblinde. En hel del opplevde å få avslag på søknader til helt dagligdagse gjøremål. - Tolketjenesten Vestfold fulgte heldigvis ikke det rundskrivet. Det var flaks for meg. Nå har regelverket blitt omgjort igjen til slik det egentlig var, takk og lov. Jeg vil si at jeg får hjelp til det jeg trenger, jeg klarer meg dessuten mye selv. - Hva med førerhund, har det noen gang vært et alternativ for deg? - Å, nei-nei, de lukter så forferdelig ... Vi døvblinde har ofte en utrolig sterk luktesans. Jeg er ikke så glad i hunder, dessverre. Lukta av hund gjør meg fysisk dårlig, sånn er det bare.
---	---

Vil være uavhengig

Mange døvblinde bruker hvit stokk som hjelpemiddel i hverdagen. Det gjelder også Hagerupsen, selv om det ikke bare har vært enkelt for henne.

- Jeg tok i bruk hvit stokk for første gang i Oslo rundt 2012. Før det hadde jeg ikke hatt bruk for stokk, men så ble synet mitt annerledes og dårligere. Jeg begynte å støte borti ting overalt, og det er mitt ansvar å ikke gå rett på folk. Jeg måtte ta meg sammen og begynne med stokk. I starten syntes jeg det var helt forferdelig, innrømmer hun.

- I dag er jeg mer vant til stokken. Jeg bruker den sjeldent når jeg er her hjemme, men når jeg er på Gardermoen for eksempel da må jeg bruke stokken. Her i Stavern støter jeg ikke så mye på folk, sier hun og ler.

- Men nå begynner det å bli mørkt ute på kveldene igjen. Å komme hjem fra jobb og møter i Oslo med tog på kvelden blir en utfordring for meg. Da må jeg bruke stokken, og det er fremdeles en vond og sår følelse.

- Hvorfor syns du det?

Jeg har fremdeles en del av synet mitt. Jeg har ikke lyst til å bli avhengig av stokken, det handler om selvstendighet og om å klare seg selv.

Vonde forandringer

Bare for noen få år siden kunne hun være mer sosial på egenhånd. Hun elsket å gå på kafeer, barer og restauranter. Det gav henne mye glede og sosialt påfyll. I de siste årene har dette blitt vanskeligere og mer sårbart for henne.

- Jeg må ha mer lys for å fungere. Må ha-ha-ha-ha! Åh, den følelsen irriterer meg så kraftig... Jeg må tenke alternativt, for jeg kan ikke bare fortsette som før. Det er viktig for meg å komme meg ut. Jeg må bli flinkere til å treffe folk på dagtid, det blir mindre turer ut på kveldstid enn tidligere, sånn er det bare blitt, sier hun og legger til:

Samtidig syns jeg det er viktig å si at det må være lov til å ha dårlige dager. Jeg sier høyt i fra når jeg trenger en time-out. Folk vil uansett forstå. Ja, folk må kunne tenke selv.



Jeg har aldri fått fullført en hel utdanning på grunn av psykiske problemer. Og derfor har jeg ennå ikke fått meg fast fulltidsjobb, noe som har vært vanskelig for meg, forteller Hagerupsen åpenhjertig.

Nye sosiale arenaer

Hagerupsens mobil er full av apper: Facebook, Digipost, Snapchat, Twitter, Instagram og epost, for å nevne noen. Hun er aktiv på sosiale medier, liker å ta og dele bilder, og hun har sin egen blogg: *ProudDeafblind* –

Bibbis tanker.

- Jeg skriver mest om meg selv på bloggen min. Litt om det å være døvblind, noe om Usher syndrom, eller for eksempel om hvordan det er å bruke hvit stokk. Det kan handle om negative ting jeg har opplevd også.

Hun er ikke bare glad i å skrive, men også å lese og følge med på sosiale medier.

- Jeg leste mye vanlige bøker før, men etter at jeg ble operert for grå stær, måtte jeg begynne å bruke briller og ha godt lys for å kunne lese. Det ble litt mye styr. Heldigvis har jeg oppdaget at biblioteket har en E-bok-app, som gjør at jeg kan låne e-bøker, som ofte er ganske dyre å kjøpe.

- Jeg har alltid elsket å lese bøker, men da jeg ble operert for grå stær ble det annerledes med lesingen. Jeg måtte begynne med briller og ha godt lys for å kunne lese. Det ble litt mye styr. Heldigvis oppdaget jeg E-bøker og appen eBokBib hvor jeg gratis kan låne bøker fra biblioteket, det har gitt meg ny leseglede.

- Hva foretrekker du å lese på?

Jeg liker best mobilen min. På den kan jeg enkelt velge tekststørrelse, lysstyrke og type bakgrunn. Lydbøker kan jeg ikke bruke siden jeg er döv. Jeg elsker å lese krim og Jørn Lier-Holst som bor her i Stavern er naturligvis én av mine favoritter.

Sosiale medier bruker jeg til å følge med hva som skjer rundt meg og i samfunnet. Jeg oppdager hele tiden nye ting på mobilen min. Man kan bruke bildetolktjenesten til NAV på den, selv om det er enda litt kompli-

sert. Jeg oppdaget at frisøren min har en egen app, hvor jeg enkelt og greit kan bestille time. Mobilen og appene gir oss mange muligheter, det synes jeg er veldig spennende.



Fakta om Bibbi Hagerupsen:

Født i Hammerfest i 1969, vokst opp i Alta og Kvalfjord

- **Bor i Stavern**
- **Gift med Marko og har en bonussønn**
- **Jobber i en 20 prosent stilling for Norges døveforbund**
- **Styremedlem i LSHDB**
- **Har diagnosen Usher syndrom**
- **Intervjuet i boken 10 døve og hørselshemmede forteller av Helge Herland**

Påskedesserty og kaker

Kilde: Matprat.no

Vi spiser dobbelt så mye egg i påsken som ellers i året, og tre ganger så mye appelsiner. Påske og appelsiner har lange tradisjoner her til lands, kanskje fordi appelsinene før i tiden bare kom til Norge i vinterhalvåret, og at det var rundt påsketider de var spesielt gode.

Påsken står som et skille mellom vinter og vår, og egget er symbol på både påske og spiren til et nytt liv. I gamle dager la hønene nesten ikke egg i den mørke årstiden, det var først når vårsola og de lyse dagene kom, som verpingen startet igjen. Dette falt ofte sammen med påsken, og egget ble derfor et påskesymbol.

Enten du velger hytteferie eller byferie innbyr påsken til kos og hygge. Hva med en saftig appelsinkake til kaffen. Den blir dynket med masse presset appelsinsaft mens den fortsatt er varm, og smaker helt himmelsk. Kaken er i tillegg holdbar gjennom hele påsken, så bak gjerne to.

SAFTIG APPELSINKAKE

Dette er en supersaftig og frisk appelsinkake som smaker deilig til kaffen.



Kaken er også fin å ha med seg i tursekken på fjellet i påsken.

8 Porsjoner

300 g smør

3 dl sukker

5 stk egg

Revet skall av 1 stk appelsin

$\frac{3}{4}$ dl appelsinjuice eller presset appelsinsaft

1½ ts bakepulver

6 dl hvetemel

Til dynking av varm kake:

Presset appelsinsaft av 2 stk appelsin

Glasur:

ca. 300 g melis

2 stk eggehvite

skall av 1 stk appelsin til pynt

Slik gjør du:

1. Forvarm stekeovnen til 175 °C.

2. Rør smør og sukker til det er luftig, hvitt og kremaktig.

3. Ha i ett og ett egg, og bland røren godt sammen mellom hvert egg. Tilsett appelsinskall og -saft.

4. Sikt sammen bakepulver og mel, og ha det i røren. Bland alt godt sammen. Ha røren i en smurt randform, ca. 22 cm i diameter.

5. Sett formen på nederste rille i ovnen og stek kaken i ca. 50 minutter.

Sjekk om kaken er ferdig ved å stikke i kaken med en kakepinne, eventuelt et grillspyd i tre. Om det ikke fester seg noe til pinnen er kaken ferdig stekt.

6. Ta kaken ut av ovnen, og stikk små hull i kaken med en pinne (f.eks. et grillspyd i tre). Hell presset appelsin-saft over kaken, og sett formen på en rist. Avkjøl.

7. Når kaken er kald, hvelv den over på et fat. Rør sammen melis og eggehvite til en glasur og fordel den over kaken. Dryss over revet appelsinskall til pynt.

Ps.

Du kan gjerne fryse kaken, men da må den være uten glasur.

interoptikk
Optiker Ramstad
Din leverandør av merkevarer

adidas
Oakley Ray-ban

Torg gt.21 - Sortland | Tlf. 76 12 21 62

**Brødr.
Gomnæs ANS**
Bye Gård
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211

hør med
audiografen
- din hørselsspesialist
www.audiografen.no

**Ødegården
TransportANS**
3626 ROLLAG
Tlf. 416 35 092

**Ål folkehøyskole og
kurscenter for døve**

Bakketeigen 51, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 26 00 - www.al.fhs.no

Reint AS
Onstadvegen 25
5745 AURLAND
Tlf. 907 49 388

Hetland videregående skole
Breidablikkv. 16, 4017 STAVANGER
Tlf. 51 92 14 00
www.hetland.vgs.no

BEMA BEMA AS
www.bema.no
BILDELER & UTSTYR

Hammerfest Taxihus AS

Storgata 2, 9600 HAMMERFEST
Tlf. 78 41 12 34

Busser tilpasset rullestolbrukere!
Utstyr i våre busser: Sotete ruter,
Radio/stereoanlegg, Air-vondition, Luksusstoler,
Tilhengerfeste og stor tilhenger.

Kontakt oss: 78 41 12 34 eller mail:
post@hammerfesttaxi.no



Hamar kommune

Vangsv 51, 2317 HAMAR

Tlf. 62 56 30 00
hamar.kommune.no

Sola Optikk AS

Solakrossvegen 26
4050 SOLA
Tlf. 51 69 58 90 - www.solaoptikk.no

price

Price Lagerbutikk AS
Nybruveien 7, 3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 23 10 80 - www.lagerbutikk.no

**05060
DRAMMEN TAXI**

For enklere og raskere bestilling last ned vår app

MAKS PRIS I APPEN! [svippr](http://svippr.no)

Signo Vivo

En virksomhet i Stiftelsen Signo

Sentrumsbygget, 3140 ANDEBU
Tlf. 33 43 88 00 - www.signo.no

**HØREAPPARATETS
ENERGISENTER**

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

Returadresse:

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

LSHDB-sentralstyre 2016 - 2018

<i>Forbundsleder:</i>	<i>Åshild Johansen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Kari Kristine Engan</i>
<i>Styremedlemmer:</i>	<i>Bibbi Hagerupsen</i>
	<i>Hege Beathe Dahlen</i>
	<i>Erik Nilsen</i>
<i>Varamedlemmer:</i>	<i>Odd Paulsen</i>
	<i>Sissel H. Markhus</i>

LSHDBs hjemmeside: www.lshdb.no (stadig oppdatert)