



SynHør-bladet

26. årgang

Nr 3 - 2017



God sommer !

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

Innhold

Styrets hjørne	3	Drop-in samtaler på Gaustad	11
Slike jenter, det vil gamle Norge ha	4	Tur til bøkeskogen i Larvik	12
Gry har tolk på jobb	6	NM i sjakk for synshemmede i Hurdal	13
Vitser fra Humoristen.no	7	Tare skal bestige Europas Høyeste fjell	13
Informasjon om bildetolktjenesten	8	Harald Vik, still going strong	14
Bokanmeldelse	9	Holmenkollstafetten 2017	17
Menière og tinnitus, knall og fall, Og opp igjen	10		



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

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

Av Sissel H. Markhus

Kjære medlemmer og lesere.
Håper dere har hatt en fin 17. mai og en flott pinsehelg.

Det er ikke lenge igjen til vi skal ha sommertreff. Tida har jammen gått veldig fort.

Som dere sikkert vet er Svolvær i Lofoten stedet i år. Det er veldig mange som er påmeldt. Temaet denne gang blir om haptisk kommunikasjon.

Utflukter blir det også med blant annet busstur rundt i omegnen, og så har vi en dag til fri disposisjon.

Vi får sikkert en spennende og fin uke.

Rett etter påske hadde alle distriktslagene representantskapsmøte på Eikholt. Med fullt fremmøte tirsdag ettermiddag fikk vi servert middag før vi hadde et 2 timers møte. Dagen etter var Nora Mosand en dyktig møteleder som loset oss gjennom programmet. På torsdag kom Thomas Blix og holdt organisasjonskurs. Det var mye å lære, og som vi får nytte av.

Fredag var det evaluering før alle dro hvert til sitt.

Lørdag den 13. mai deltok flere av oss LSHDB - medlemmer Holmenkollstafetten. Achilles of Norway fikk økonomisk støtte fra LSHDB til arrangementet. Vi bodde på Gabels Hus sammen med RP-foreningen. Det var en fin og vellykket helg, og som vi kan lese mer om i en egen artikkel her i dette nummeret.

Med prosjektet Kom i gang med Bedir Yiyit som ansvarlig blir det en treningssamling på Son neste helg fra 8. til 11. juni. Det blir variasjoner av øvelser som tandemsykling, kanopad-

ling, styrketrening osv. Det blir også arrangert fjellturer fra 10. til 13. august ved Jotunheimen. Det blir siste samling i prosjektet fra Extra Stiftelsen som ble gitt via LSHDB. Det blir avslutningen av et toårig prosjekt.

Hele LSHDB styret utenom meg skal delta i EDBU, European Deafblind Union sin konferanse i Finland rett etter pinsehelgen, 5. – 9. juni. EDBU har en slik konferanse annet hvert år i forskjellige land.

Det som er spennende er at Åshild og Bibbi skal holde kurs om haptisk kommunikasjon.

Buskerud tolketjeneste har et pilot-prosjekt på gang der de kartlegger bruk av tolk/ ledsagertjeneste for døvblinde i Norge.

Det kommer mer info til høsten.

LSHDB, FNDB, HLF og NDF jobber fortsatt med Rapport Agenda Kaugang om tolkeområdet.

Nå har vi fått en meget hyggelig pengegave fra Vilde Winge. Hun er jenta som vant finalen i Norske talenter med sin tegnspråktolking av en sangtekst. Hun ønsket å gi gave til barn og ungdom som kan få oppleve noen aktiviteter på sommertreffet i Lofoten. Det er veldig rørende for oss i LSHDB. Mange tusen takk til Vilde.

Til dere som ikke skal være med på sommertreffet ønsker jeg dere en riktig god sommer og kos dere i ferien.

Så får vi i LSHDB styret lade oss opp til en ny spennende høst.

Varm sommerhilsen fra Sissel

Slike jenter, det vil gamle Norge ha!

Av Tormod Prytz.

Høsten 2016 hadde jeg en samtale med Nora Noteng.

Jeg syntes medlemmene i LSHDB burde bli bedre kjent med henne. Det mener jeg fremdeles, og jeg beklager sterkt at nedenstående er blitt så forsinket. Sånn blir det når livet og teknikken går mot en.

Vel, her er iallfall noe av det jeg fikk ut av samtalen.

Nora Noteng vokste opp på en gård på Byneset, Trondheim. Hun ble født i 1935 som nummer seks av ni søsken. I tillegg til denne barneflokken hadde de to drenger og taus.

Nora kan likevel ikke huske at de manglet mat under krigen. Men det kan jo ha en naturlig forklaring: De hadde ti melkekyr, hester, sauer, griser og høner. Mange sendte dyra på beite i Bymarka den tida. De fleste drev på den gamle måten med hester, og ungene hjalp til.

Nora var glad i å lese, og hun husker at hun satt på ei kasse på toppen av gjødsel-lasset og leste "Romantikk". Leselysten har hun forresten ennå.

Folkeskolen var sjuårig, men firedelt. Det var anledning til å gå et år til. Denne ordningen var ikke uvanlig i bygdene. De fleste i Noras klasse gikk også det åttende året, og Nora mener hun lærte mest det året.

Etter folkeskolen fulgte framhalds-

skolen og ett år på yrkesskole, der hun lærte søm og vev. Lite visste de den gangen at det skulle bli overflod av billige klær.

Så bar det ut i arbeidslivet. Først tre år som butikkdame på Byneset. Så havnet hun i kassen på "Hell og lykke" på Lade, som var den første selvbetjeningsbutikken i Trondheim.

I denne tida forlovet hun seg, og da ble det aktuelt å ta husmorskolen. Sommeren 1959 giftet hun seg og ble gardkjerring. De drev garden i tretti år før den eldste av de tre ungene overtok.

I tillegg til garden tok Nora deltidsarbeid på samvirkelaget og i forsamlingshuset.

Omkring 1980 ble Nora spurt om hun kunne arbeide på Bråliheimen, en avlastningsheim for Halsetheimen (psykiatrisk institusjon).

Til å begynne med syntes hun pasientene hadde det så godt, men etter hvert kom hun til at det måtte være trist å sitte i ro dag etter dag, uten noe å ta seg til. Så utdannet hun seg til hjelpepleier. Som praktikant arbeidet hun i en barnehage der det var et par hørselshemmede barn. Der lærte hun seg tegnspråk. "Det kan være noe for Synnøve Bjerkan," tenkte Nora.

Synnøve var plassert på Bråliheimen fordi hun som barn ble døvblind etter en mislykket operasjon. Vi opplevde ofte før i tida at funksjonshemmede ble plassert på institusjon eller gam-

leghjem fordi det manglet hensiktsmessige tilbud til dem. Nora engasjerte seg sterkt for at Synnøve skulle få et ordentlig tilbud. Men ingen hadde lært Synnøve tegnspråk! Det er et langt arbeid å lære opp en person som mangler både syn og hørsel. Det tar tid å skape tillit. Nora hadde både viljen og evnen! Og Synnøve lærte veldig fort.

Det er tankevekkende å høre Nora fortelle detaljert om hvordan læringen gikk for seg.

Nora tror nok at hun var et "gnagsår", for det var ikke alltid lett å få støtte når hun kom med forslag til forbedringer. De fleste engasjerer seg ikke.

"Vi får lønna likevel," het det. Nora forteller om hjelpen hun fikk fra Tambartun kompetansesenter til rehabilitering av Synnøve. Hun gir også eksempler på hvor mye folk forandrer seg når de blir respektert og møtt med menneskelighet.

Siden skulle det også skaffes hus til Synnøve, så hun kunne leve et selvstendig liv. Til slutt ble det bygd "døvblindebolig" på Melhus, med fire leiligheter. Der er det gjort mye for at døvblinde skal kjenne seg igjen og få opplysning om hva som skjer omkring dem. Taktile skilt på dørene, forskjellige overflate på veggene, forskjellige ringer i "informasjonsboksen" slik at den døvblinde ved å kjenne på ringen får beskjed om hvem som kommer på vakt neste morgen. Symboler for forskjellige aktiviteter ble også lagt i boksen. Boksen hadde plass til informasjon for sju dager.

Tenk om flere kunne informere så enkelt og klart!

Nora var leder i "døvblindehuset". Det førte til at hun kom med på et

ettårig universitetskurs for helsepersonell, som bl.a. omfattet regnskap, jus og databehandling.

I mange år var Nora kasserer i kontaktklubben for døvblinde i Trondheim. Hun tok med mat og kjøkkenredskaper hjemmefra. Det var ikke mye utstyr på kontaktklubbens kjøkken. Frammøtet kunne være opp til 40, og alle skulle ha mat! Kontaktklubben hadde årlig ganske lange turer med Nora Noteng som reiseleder. Flere ganger var de i Danmark.

I dag er Nora leder i pensjonistforeningen på Byneset. Hver uke er hun på seniordans. Ukeprogrammet omfatter også en "spasertur" på ca. 5 km.

Hun er også reiseleder i pensjonistforeningen.

Nora har vært lese- og skrivehjelp for sin venninne, Ragnhild Håbjørg,

i mange år. De siste årene har hun vært sekretær i LSHDB Midt-Norge/Nordland, og det er hun fremdeles.

Enda så mye Nora har gjort for døvblinde, så har hun ikke vært på sommertreff før i 2016. Nora har vært en solid støtte for døvblinde.

Men hun understreker at hun slett ikke har vært alene om arbeidet!

Det gleder henne at personalet ved "døvblindehuset" har vært så stabilt.

Et spørsmål til slutt: Hvor mange slike støttemedlemmer finner vi i LSHDB?

Eller for den saks skyld i andre frivillige organisasjoner?

Gry har tolk på jobb



Av KAROLINE RØDSMOEN
karoline.rodsmoen@aftenbladet.no

«Gry Nilsen er døv. Når det er behov får hun hjelp av tolk på jobben i regnskapsfirmaet.

Ellers klarer hun seg godt alene ved hjelp av post-it-lapper og lesing på kollegenes lepper»

SANDNES

I august 2008 fikk Gry ved hjelp av Nav jobb som regnskapsfører i Rott Regnskap og Rådgivning AS. På arbeidsplassen stiller «Tolk på arbeidsplass» opp med sine tjenester når det trengs, som for eksempel under møter eller på firmafester. Ved sosiale anledninger hender det at ekte mannen får være med for å tolke. – Jeg har aldri opplevd skepsis fra kollegene mine på grunn av hørselshemmingen. Noen som kommer inn i bedriften er litt usikre på hvordan de skal hilse på meg i begynnelsen, men dét er det hele sier Gry. Hun er glad for å ha fått kolleger og sjefer som ser hennes behov, og ikke minst, et arbeid hun trives med. –

Jeg kan ikke bruke telefonen for å kommunisere med kundene, jeg bruker heller e-post og sms. Ellers tror jeg det føles likt for meg som for alle

andre å ha en jobb å gå til, forteller Gry. Hun leser på lepper og kommuniserer ved hjelp av pc eller post-it, mens noen kolleger så smått har begynt å lære seg tegnspråk. Lærer tegn Lynkurs i tegn og tegnspråk og utdeling av brosjyrer med de vanligste bokstaver, ord og tall skulle hjelpe Gry og kollegaene med å kommunisere bedre.

Men tegnspråk er ikke lært på et øyeblikk, og det er de som jobber med Gry til daglig som er blitt flinkest til å bruke tegn i kommunikasjonen.

Én av dem er Astrid Bernhardt. – Kurset gjorde meg bevisst på tegn jeg brukte fra før, som kunne hjelpe meg å kommunisere med Gry. Samtidig fikk jeg en bedre forståelse av hvordan hun har det som døv. Jeg ser heller muligheter enn begrensninger ved å arbeide med folk som trenger tilrettelegging, sier Bernhardt, som syns det er bra at hun og kollegene fikk tilbud om kurs i tegnspråk.

Jobber som alle andre

Håvard Rott, daglig leder i Rott Regnskap og Rådgivning AS, er fornøyd med ansettelsen av Gry og gir gode skussmål. – Hun er positiv og glad, effektiv og flink. Hun stiller gode spørsmål og arbeider på lik linje med alle andre. Jeg finner ingen negative sider ved å ha Gry eller andre med tilretteleggingsbehov ansatt i bedriften, sier Rott og legger til at veldig få kunder stiller seg motvillige til å ha en hørselshemmet saksbehandler.

Spiser lunsj alene

Det er gått fire år siden siste personalkurs i tegnspråk. En stund sendte Gry ut små videosnutter med «ukas tegn», uten den helt store virk-

ningen. Gry forstår at det er vanskelig for kollegene å holde kunnskapen om tegn ved like i en hektisk hverdag.

- Det er tøft at flere har prøvd å lære seg noen tegn fordi jeg jobber her. Flere bruker noen av ordene de husker når de kommuniserer med meg, sier Gry. Den største utfordringen på jobben er i større sosiale sammenhenger.
- – I pausene er det vanskelig å følge med i samtaler, eller være med på diskusjoner når jeg ikke har med tolk. Derfor spiser jeg ofte lunsjen min på kontoret. Jeg har akseptert at det er sånn det er å være döv, sier Nilsen.

«Nedsatt arbeidsevne»

Personer med redusert evne til å utføre inntektsgivende arbeid, eller

med vesentlig innskrenkede muligheter til å velge yrke eller arbeidsplass. Det foreligger ikke krav om hvor mye arbeidsevnen skal være nedsatt.

Artikkelen er publisert av Stavanger Aftenblad, juni 2014.

Gry Nilsen har i tillegg til døvheten som er nevnt i artikkelen, nedsatt syn. Hun har Usher Syndrom type 1. I tillegg til jobben i Rott Regnskap og Rådgivning sitter hun i styret for LSHDB Rogaland, og er samtidig regnskapsfører for laget.

Red.

Vitser fra Humoristen.no

Det var en gang en rik mann som skulle pensjonere seg.

Derfor skulle han arrangere en konkurranse. Konkurransen gikk ut på å svømme over et 25 meter langt basseng med en hai oppi.

Den første som gjorde det ville få en egen privat øy, pengene hans eller datteren.

Da dagen kom var det mange modige menn som hadde møtt opp, men ingen var modige nok til å gjøre det.

Plutselig var det noen som hadde hoppet uti bassenget. Personen svømte for harde livet over bassenget. Han kom helskinnet over på den

andre siden.

– Gratulerer, sa den gamle rikingen.

– Vil du ha din egen private øy?

– Nei, sa den modige svømmeren.

– Vil du ha alle pengene mine da?

– Nei, sa svømmeren.

– Da vil du vel ha datteren min.

– Nei! Men hva vil du ha da?

– Jeg vil ha telefonnummeret til fyren som dyttet meg uti.

Informasjon vedr. bildetolk-tjenesten

Har du en kombinert syns- og hørselshemming og trenger tekst som kommunikasjonsform eller tegnspråktolk i en telefonsamtale? Kanskje oppfatter du ektefellen eller datteren din greit, men ikke personen som tar telefonen når du ønsker å bestille en legetime? Kanskje dialekter kan være vanskelig å oppfatte? Da kan bildetolktjenesten være noe for deg. Men hva er nå egentlig det?

Bildetolktjenesten er en nettbasert tjeneste som tilbyr tegnspråktolking og skriveolking via skjerm. Tolken befinner seg i et tolkestudio og er ikke selv på oppdragsstedet.

I samtale med hørende kan du snakke selv på samme måte som i telefon og få samtalen skriveolket eller tegnspråktolket. Du kan også velge å få hele samtalen skriveolket til/fra tolk. Det finnes forskjellige muligheter for å tilrettelegge tolkemetode i samtalen slik du ønsker det og etter ditt behov.

Teksten kan oppfattes i tekstfeltet ved hjelp av synsrest eller via en tilkoblet leselist. Tekst og bakgrunnsfarge kan justeres og tilpasses ditt behov.

For å markere turtaking i samtalen brukes * (stjerne) mellom bruker og tolk.

Hva kan du bruke tjenesten til?

Du kan både få tolket telefonsamtaler og møter der hørende, døve eller hørselshemmede ønsker å snakke sammen. Du kan bestille legetime, ringe en kollega, du kan ringe barna dine, barnebarn, du kan ringe UD, frisøren, Get – du kan ringe nesten hvor du vil. Unntaket er teletorg-tjenester.

Du kan også bruke tjenesten i arbeid. Det være seg til møter eller en til en samtale med arbeidsgiver eller kanskje med en kollega.

I noen tilfeller må man forhåndsbestille bildetolk. Dette gjelder samtaler der

- samtalen skal vare lengre enn en halvtime
- det skal tolkes til et annet språk enn norsk tale- og skriftspråk
- tolkingen skjer utenfor bildetolktjenestens åpningstid

Ellers kan du ringe når du vil i tjenestens åpningstid, til hvem du vil.

Slik søker du: Du må være registrert tolkebruker før du kan søke om bildetolk.

Om du ikke allerede er tolkebruker: · Gå inn på www.nav.no/tolk

· Søk i emnefeltet: søknad om tolk NAV 10-07.06

· Fyll ut det elektroniske søknadsskjemaet og send det til Hjelpemiddelsentralen i ditt hjemfylke. Hjelpemiddelsentralen vil kontakte deg når søknaden er ferdigbehandlet.

Når du er registrert tolkebruker, kan du søke om bildetolk: · Gå inn på www.nav.no/bildetolk

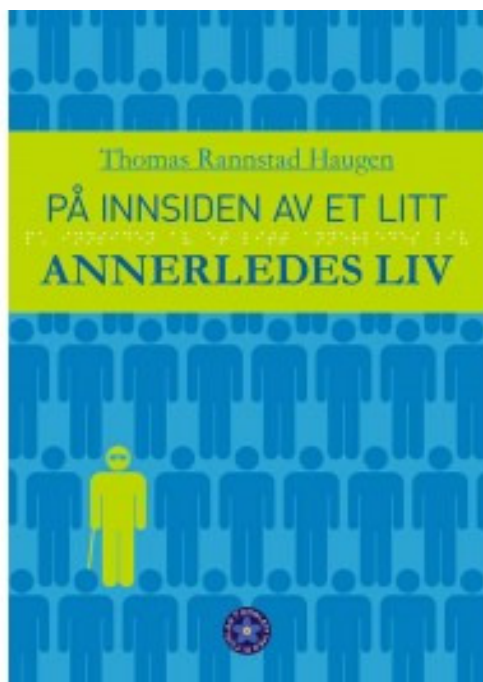
· I menyen til høyre vil du se en fane – Skjema og søknad.

· Følg linken videre til det elektroniske søknadsskjemaet, fyll ut og send det til Hjelpemiddelsentralen i ditt hjemfylke.

Hjelpemiddelsentralen vil kontakte deg når søknaden er ferdigbehandlet.

Bokanmeldelse

Bokanmeldelse
av Berit R. Øie



På innsiden av et litt annerledes liv.
Av Thomas R. Haugen
Utgitt av Forlagshuset i Vestfold, 2016

Denne boka må leses. Særlig av menn.

Thomas R. Haugen, utdannet sosionom og jobber i Helsedirektoratet. Familiefar til to, gift og bor på Ås. Og har blindhet, og aktiv bruker av førerhund.

Hans presentasjon av sine erfaringer, tanker, faglige innsikt og god humor, mener jeg er gull verdt å få innsikt i. Thomas imponerer meg med sine nøkterne og fleksible løsninger. Han har sine ønsker for livet, og tar de utfordringer synstapet gir.

Han aksepterer at blindhet ikke kan gjøres noe med, men kan gjøre noe for allikevel å delta i det han ønsker å være en del av. Som familiefar, arbeidstaker, kollega, kompis med mer. Altså: være et helt vanlig menneske.

Hans faglige erfaring og innsikt gir boka en bredde. Om andre synshemmede og deres pårørendes opplevelser i ulike livssituasjoner. Thomas tar også opp tabulagte tema, noe som jeg synes er veldig bra.

Å sette ord på en vanskelig livssituasjon, kan være starten på noe positivt for den det gjelder og de som berøres. Til det kreves tid, åpenhet, trygghet og tillitt.

God lesing!



MENIÈRE OG TINNITUS, KNALL OG FALL, OG OPP IGJEN!

Av: Margrethe og Cor van der Lijcke

2016 ble, som mange med meg fikk erfare, et ufrivillig sabbatsår fra kurs på Eikholt. Jeg fikk dermed tips fra min rådgiver om i stedet å søke på ”Menière selvhjelps-/ mestringskurs” på Briskeby kompetansesenter i Lier. Dette var en god anbefaling!

Kurset hadde en varighet på 3 ganger 3 dager fra september til februar. Vi betalte en beskjeden egenandel og forpliktet oss til å delta på alle 3 kursdelene ved påmelding. Det var et ønske at pårørende deltok på kurset, og av de 13 deltakerne var det 3 av oss som hadde med ektefelle/partner.

Det første som slo meg da vi kom til kurset, var at her var det folk i alle aldre. Vi var pensjonister, yrkesaktive, uføretrygdede, yngre folk med og uten barn, kvinner og menn.

Hovedforeleser var ØNH - lege Ole Petter Tunmland. Han er nå pensjonist. Tidligere har han bl.a. jobbet mange år på en klinikk i England for menière- og tinnituspasienter. Ellers hadde han masse erfaring både fra inn- og utland. Vi lærte om balansesystemet, menière og hørsel og ikke minst hvordan mestre å leve med menière.

Årsaken til menière er foreløpig ukjent, og dermed finnes det heller ikke noen effektiv behandling. Anfallet, som kan vare fra 24 minutter til 24 timer, kommer. Det som var et hovedanliggende for Tunmland, var

hvordan du lever i alle timene og dagene mellom anfallene. Hvis du går og venter på neste anfall, reduserer du livskvaliteten i de gode periodene. Dette var bra å bli minnet om for flere av oss.

Tunmland hadde også med seg ”videobriller”. Når vi hadde disse på, og han utførte spesielle bevegelser med oss, kunne menièreanfall utløses. Han hadde sine metoder til å kunne se hvilken type anfall du hadde og hvilken fase du var i.

Ubehagelig, men litt spennende også. Han sa at hvis du har mulighet til å få tatt et bilde av øyebevegelesene dine under anfall, er det veldig viktig for å ta med til legen. Legen kan da vurdere hvilken fase du er i og hvilken side anfallet er på. (Andre kan ta bilde eller du kan ta en selfie).

På hver kursdel hadde vi balansetrening, stressmestring og avspenning ved psykomotorisk fysioterapeut Unni Helno. Lærerikt og inspirerende!

Audiopedagog Bente Ørbeck hadde forelesninger om ”Ta grep” og ”Tap og aksept”. Dette ble den mest emosjonelle delen, og framkalte både smil og tårer.

Kurset på Briskeby ble avsluttet kl. 16.00 hver dag, men en minst like viktig del kom etterpå.

Vi bodde alle på Scandic Park hotell i Drammen, og erfaringsdelingen vi hadde under måltidene og på kvel-

den, var en utrolig nyttig del av de dagene vi var sammen. Vi hadde så mye til felles, og trengte ikke å forklare plagene våre slik vi ofte må gjøre ellers. Vi har opprettet en lukket facebook-gruppe slik at vi kan fortsette kontakten. Kurset ble bundet sammen med fast	hånd av audiopedagog Aslaug Lunde med sin assistent Charlotte, og skrive- tolker var med hele tiden. Jeg hadde også hele tiden med mine egne tolk/ledsagere. Målet med kurset var at hver og en av oss skulle bli sin egen "MESTERNES MESTER"!
---	--

Drop-in samtaler på Gaustad

Vi inviterer til åpne samtaler, råd og veiledning. Tid: Torsdag 1. og 15. juni kl. 13-16. Eksempler på temaer du kan snakke med oss om: . Råd om vedlikehold av høreapparater og andre hjelpemidler. . Temaer knyttet til det å leve som hørselshemmet . Hvor du kan få hjelp dersom du strever med triste tanker eller angst . Tilrettelegging i arbeidslivet . Brev fra NAV og andre offentlige etater . Stress og belastninger som gjør hverdagen vanskelig Du kan treffe personer fra Rådgivningskontoret for syn og hørsel, fagpersoner fra NAV med kompetanse på hørsel og arbeid, likemenn fra	Hørselshemmedes Landsforbund (HLF) og ansatte ved Nasjonal behandlingstjeneste for hørsel og psykisk helse (NBHP). Vi har taushetsplikt. Tilbudet er gratis og gis på tegnspråk, talespråk, norsk med tegnstøtte, eller ved bruk av tolk og andre hjelpemidler. Ingen bekymringer er for store eller små til å ta kontakt. Sted: Nasjonal behandlingstjeneste for hørsel og psykisk helse, Gaustad sykehus, Sognsvannsveien 21, Bygg 3, 1. etasje. Spørsmål? nbhp@ous-hf.no / 22 92 35 02 / 951 57 782
--	--

Tur til Bøkeskogen i Larvik

Av Inger Britt og Odd Paulsen

Lshdb Vestfold og Lshdb Telemark hadde avtalt å ta en tur sammen til Bøkeskogen 1.mai.

Som sagt så gjort.

13 personer møtte opp i strålende vær. Vi var 7 personer fra Telemark og 6 fra Vestfold. Vi vandret rundt i det herlige friområdet, og derfra kunne vi se den flotte utsikten mot havet.

Etter å ha vandret rundt i en times tid kom vi frem til Bøkekroa hvor vi bestilte lunsj. Etter å ha fortært den deilige lunsjen var det flere som koste seg med softis. Det passet godt i den deilige varmen.

Tida flyr så fort når vi koser oss sammen. Etter et par-tre timer i kroa var det på tide å dra hjemover igjen. Noen dro til kafeen i Larvik for å spise middag.

Vi ble enige om å ta en tur til Jomfruland i løpet av juni måned med værforbehold. Vil med dette rette en stor takk til Merete Karlsen for at hun kom på ideen med turen til Bøkeskogen!

Ifølge Wikipedia er Bøkeskogen i Larvik landets første offentlige friområde, skjenket i 1884 av godseier Treschow til Larviks bys befolkning. Området ble i 1980 vernet etter den daværende Naturvernloven som landskapsvernområde. Biologisk klassifiseres skogen som smylebøkeskog.

Det finnes to felt med mindre gravhauger fra jernalderen i området. Disse er ikke arkeologisk utgravd.



NM i sjakk for synshemmede i Hurdal

Norske Synshemmedes Sjakkforbund (NSSF) har for 48. gang arrangert sitt årlige norgesmesterskap og det fant sted på Hurdal syn- og mestrings-senter 25.- 27. mai med 18 deltakere fordelt på tre klasser.

Kai-Roger Johansen, Oslo gikk ubeseiret gjennom turneringen og ble norgesmester for sjette gang.

Klasse B ble vunnet av veteranen Otto Prytz, Oslo som dermed neste år igjen blir å finne i klasse A, mens den jevne C-klassen ble vunnet av Kari Kristine Engan.

Klasse A:

1. og norgesmester 2017		
Kai-Roger Johansen, Oslo	5	
2. Per Ivar Norum, Bodø	3 1/2	
3. Sverre Fuglerud, Oslo	2 1/2	
4. Olav Vik, Oslo	2	
5. Tormod Prytz, Oslo	1	2,25
6. Kolbjørn Bø, Randaberg	1	1,00

Klasse B:

1. Otto Prytz, Oslo	4 1/2	
2. Oddvar Øyan, Malvik	2 1/2	5,00
3. Arild Øyan, Malvik	2 1/2	4,75
4. Magne Bolme, Skien	2	5,50
5. Reidar Anderssen, Trondheim	2	4,00
6. Steinar Volden, Mo i Rana	1 1/2	

Klasse C:

1. Kari Engan, Trondheim	4	
2. Thore Larsen, Fredrikstad	3	
3. John Sandell, Kr.sand	2	5,00
3. Roy Austerslått, Ålesund	2	5,00
5. Villy Jakobsen, Fredrikstad	2	4,50
6. Inge Fiskvik, Bergen	2	4,00



Tare skal bestige Europas høyeste fjell

Ifølge nrk.no skal «Ingen grenser» Tare Teksum bestige Europas høyeste fjell. 2. juni reiser han til Russland for å bestige Elbrus som troner 5642 meter over havet.

Han har brukt mange timer i fjellet på Oppdal trekkende på et tungt bildekk bak seg.

Han har tidligere besteget Afrikas høyeste fjell, Kilimanjaro, og gått Norge på langs.

Tare forteller at han er rastløs og må gjøre noe nytt hele tida. Han har følt på handicap- stempelet og at han ikke har vært god nok.

Vi i LSHDB og SynHør-bladet ønsker Tare lykke til med bestigningen av et nytt høyt fjell.

Når bladet leses har nok Tare gjennomført turen, og vi gleder oss til å høre om det.

Harald Vik, still going strong

Med tillatelse fra Harald Vik har jeg samlet tekst og bilder fra hans deltakelse i Ski for Light, Ridderrennet og Holmenkollstafetten fra facebook-siden hans.
Red.

SKI FOR LIGHT 4.- 16. februar 2017

Da sitter jeg her på Gardermoen sammen med gode venner. Vi skal reise med min favorittflyselskap Icelandair. Billig og flott flyselskap. Vi er på vei til Ski for Light i Granby, Colorado, USA. Jeg skal møte mange venner og mine amerikanske søstre og annen familie. Det blir flott. Jeg skal også holde noen foredrag på denne turen. Jeg gleder meg.

- Har nå vært høyt til fjells i 3 dager. Her bor vi på om lag 2500 meters høyde. Været har vært skiftende. Søndag var det sol og flotte forhold i skiløypa, men på grunn av høyden ble jeg fort sliten og andpusten. Det tar noen dager før man venner seg til høyden.

Jeg møter gamle venner og gjør stadig nye bekjenskaper. Det er totalt 260 deltakere og guider her i år. Arrangøren gjør en fantastisk god jobb med bevertning og forholdene i skisporene. Skisenteret heter Nordic Center, så da er det kanskje ikke så rart at det henger bilder med norsk skihistorie på veggene.

I natt har det snødd og blåst mye. Men likevel gode forhold i skisporet. På bildet er 4 norske gutter på tur. Dere kan se meg til venstre med Ivar



Wigaard, Tore Glærum og Harald Jørgensen.

Tore er også blind, og vi har deltatt i mange ski og sykkelritt opp gjennom årene. Blant annet har vi deltatt på NM i tandemsykling 10 ganger. Jeg husker når Tore og jeg hadde mørkt svart hår. Det er lenge siden.

-I dag har jeg gått 3 runder med skiskyting. Det var krevende forhold på standplass, men jeg traff samtlige 15 skudd.

Kanskje skulle jeg heller vært ankermann på Norges stafettlag i dag, he-he.

Ikveld er det Norway Night. Da har den norske gruppen ansvar for underholdningen. Jeg skal holde et lite innlegg. Gleder meg.

-Da har jeg gjennomført min syvende Ski for Light konkurransen her i dag. Lørdag er den store konkurransedagen, og det har vært veldig moro. Heldigvis ble det ikke regn og vind som mange hadde fryktet, men isteden noe snø. I sporet i dag hadde jeg

selskap av Jon Åge fra den norske ambassaden i Washington.

Jon Åge ble jeg kjent med i november i fjor når jeg besøkte ambassaden i Washington.

I kveld venter festmiddag før vi reiser videre til Denver i morgen med mine søstre.

Neste år skal SKF være i Tahoe, California på grensen til Nevada.

DET LILLE RIDDERRENNET **26. februar 2017**

I dag har jeg deltatt på Det lille Ridderrennet her på Konnerud. Det var helt fantastiske forhold. Det kom en del snø i natt men på morgenkvisten klarnet det opp. Nysnøen gjorde at løypene var myk og behagelig. Det er 20. gang jeg deltar. I den anledning mottok jeg en utmerkelse. Stor takk til Lions Club som gjør dette til et flott arrangement hvert eneste år.

De neste ukene blir det mye trening og forberedelser til Ridderrennet som avholdes i slutten av mars.

RIDDERRENNET **Ridderuka 26.mars - 2.april 2017**

I dag har det vært skiskytingskonkurranse på Ridderrennet. Det har dessverre vært dårlige forhold her på grunn av mildvær og lite snø. Dagens konkurranse ble flyttet fra Helsesportsenteret til Skistadion. Det var glatt i sporet og mange bratte nedoverbakker. Så jeg valgte å trekke meg fra dagens konkurranse.

Likevel fikk jeg gått på ski og fikk testet ut skytingen. Skytingen gikk som alltid bra. Jeg traff blink på alle 10 forsøk. Er godt fornøyd.

I dag møtte jeg også min gode venn Lars Berger. Vi har kjent hverandre i mange år. Vi har blant annet syklet,

gått på ski og løpt sammen.



Fra v. Lars, meg og Ivar

Konkurransedag her oppe i dag. Fullførte og kom meg helskinnet gjennom den kuperte løypen.

Klokken ni i dag kom snøværet. Det har snødd kraftig. Dette har faktisk gjort at forholdene i løypa har blitt mye bedre. I går var det veldig hardt i sporet. Med høy fart i utforkjøringen ble det veldig skummelt.

I dag var farten perfekt og jeg unngikk uhell.

Gleder meg til det store høydepunktet på lørdag - selve Ridderrennet.

I dag, lørdag 1. april har jeg fullført Ridderrennet. Det var gode forhold i løypene og det gikk fort i utforkjøringene.

Før start møtte jeg helseminister Bent Høie. Jeg takket ham for arbeidet regjeringen har gjort i forhold til styrkingen av døvblindes rettigheter til bruk av tolk under trening og fysisk aktivitet. Disse rettighetene muliggjør full deltakelse for meg og andre døvblinde på mange arenaer.

Achilles Norway gjennomførte sitt årsmøte i går. Det gjøres mye godt arbeide i organisasjonen, og mange har stor glede av dette.

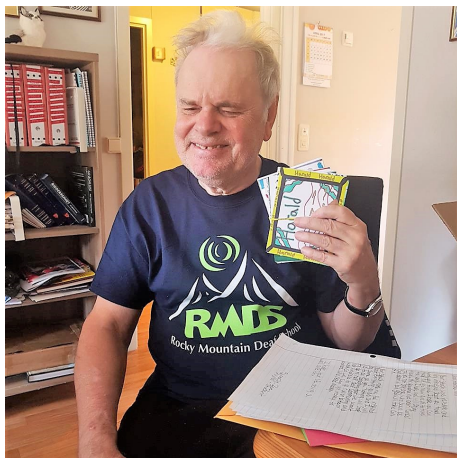
Tilslutt vil jeg takke alle deltakere og arrangøren av Ridderrennet for en fantastisk uke her på Beitostølen. På gjensyn neste år !



Helseministeren og meg

18. april 2017

I dag mottok jeg en flott pakke fra Denver. Den var fra Rocky Mountain Deaf School. Denne døveskolen besøkte jeg i februar, og der holdt jeg et foredrag for alle barna på skolen. Det var en stor overraskelse å åpne pakken i dag. Den inneholdt en flott t-skjorte og ca. 40 håndskrevne brev fra barna på skolen.



Det var rørende å se hvilket inntrykk besøket mitt har gjort på barna. På mine reiser i USA har jeg besøkt mange skoler, der mine historier har

vært til stor inspirasjon for elevene.

Jeg synes også det er fint å bli kjent med nye mennesker rundt omkring i verden og få høre deres historie.

HOLMENKOLLSTAFETTEN

13. mai 2017

I dag skal jeg løpe Holmenkollstafetten som er verdens største stafettkonkurranse. Jeg skal løpe for Achilles Norge som i år stiller med 2 lag. Jeg skal løpe sammen med min gode venn Alfred Vangen fra Hamar. Alfred og jeg gikk sammen på Skådalen døveskole i 8 år. Han er en god venn og har tidligere løpt med meg i Holmenkollstafetten.

Det er mange år siden vi har gått på skole sammen, men vi holder fortsatt kontakten.

Bildet er fra gårsdagens oppvarming med noen øvelser i Frognerparken.



Meg og Alfred

I dag skal jeg løpe 15. og siste etappe Som går inn til Bislett stadion. Det er en ære å få løpe denne etappen.

I år blir det også et stort år da jeg skal delta i New York Maraton for 25. gang.

Da har jeg nettopp gjennomført etappe nr. 15 her på Holmenkollstafetten. Det har vært en flott dag sammen med mine tolker og ledsagere. Alfred Vangen gjorde en god jobb. Jeg er fornøyd. Været har vært bra, men litt regn har det vært. Der er ikke noe å klage på.

Når vi kom i mål ble jeg intervjuet av TV2. Det var morsomt. Det ble sendt på direkte-tv., men kan søkes opp på internett.

Holmenkollstafetten 2017

Holmenkollstafetten 2017

Achilles International of Norway med støtte ifra LSHDB og FNDB kunne vi også i år være med på vårens store begivenhet, Holmenkollstafetten. Med den gode støtten fra organisasjonene og mange av oss deltakere som ville bidra til denne begivenheten, kunne vi i år også stille med 2 lag.

Denne gangen hadde vi samling på Gabelshus i Oslo. Vi startet fredag ettermiddag med felles løpetrening i Frognerparken, der hadde vi besøk av Kenneth Busch fra Fokus trening i Moss og Rune H Jensen. De skulle vise oss litt forskjellige løpsteknikk og tøying, dette ble veldig godt motatt av våre deltakere som hadde møtt opp.

For øvrig så var også denne samlingen en del av oppfølgingskurs til prosjektet Kom i gang med fysisk aktivitet. Mange av deltakerne som var med på Holmenkollstafetten i år er også svært delaktig i prosjektet Kom i gang med fysisk aktivitet.

Lørdagen startet vi dagen med gjennomgang og fordeling av etapper og ledsagere. Anette Årnes holdt et flott foredrag om motivasjon og trening. Etter lunsj bar det ut til de forskjelli-

ge etappene, siden holmenkollstafetten består av totalt 15 etapper og er til sammen litt over 18 km lang. Det ble litt feil med plassering av folk på vekslingsstasjoner og misforståelser om hvem som skulle veksle med hvem. Det viktigste var at alle fikk delta og at stafettpinnen kom til mål. Totalt sett så tror vi at alle hadde det gøy og at de var fornøyd med sin egen innsats. All honnør til dere alle som deltok og kjempestor takk til dere alle frivillige ledsagere som stilte opp for oss. På kvelden var det duket for festmiddag og sosialt samvær.

På Søndag holdt Harald Vik et spennende foredrag om sine opplevelser med det å være en aktiv person og den reisen han har vært igjennom på sin lange karriere som mosjonist.

Etter Harald Vik sitt innlegg var det en liten åpen diskusjon om veien videre om et fremtidig samarbeid mellom Team RP og Achilles. Her fikk vi litt informasjon om hva team RP og Achilles bidrar med angående diverse aktiviteter. De fikk også noen forslag på ting de kan samarbeide videre på.

Vi vil også benytte anledningen til å minne om at vår siste samling med prosjektet Kom i gang med fysisk ak-

tivitet vil være den 10-13. august på Eidsbugarden. Påmeldingen kommer snart ut.

På vegne av oss vil vi få takke dere alle som har bidratt til at vi nok en gang kunne være med på Holmenkollstafetten 2017. Ønsker dere alle

en riktig god sommer

Hilsen

Bedir, Rune og Erik



**Ekra Gartneri og
Hagesenter AS**
Melhusvegen 82
7083 LEINSTRAND
Tlf. 72 59 42 20

**Leif Gromstads
Auto A/S**
Vesterv 56
4839 ARENDAL
Tlf. 37 40 10 00

**ANONYM
STØTTE**

 **Gaular
kommune**
Vadheimsvegen 15
6973 SANDE | SUNNFJORD
Tlf. 57 71 85 00

GECOM^{AS}
Kongeveien 79
3188 HORTEN
Tlf. 33 04 98 80

 **Knut Haugsjaa AS**
Entreprenør med sentral godkjenning
3855 TREUNGEN
Tlf. 35 04 71 70
www.haugsjaa.no

optiker OFFENTLIG
viksveen GODKJENT OPTIKER

GRENSVEIEN 7 • CARL BERNERS Plass (VEG) • I-VEGG MED LAMPEMAGASINET
TLF 22 35 07 27 • ÅPNINGSTIDER: MAN-FRE 08.30-17.00 • LØR 10.00-14.00



1814 Atten Fjorten
Assuranseforretning AS
Per Krohgs vei 4 B, 1065 OSLO
Tlf. 22 65 18 14 - www.1814as.no

 **BERGMAN** 
DIAGNOSTIKA

Jogstadv 21, 2007 KJELLER
Tlf. 63 83 57 50 - www.bergmandiag.no

 **Stange kommune**
Storg 45, 2335 STANGE
Tlf. 62 56 20 00 - stange.kommune.no

Konnerud Takst
Robert Mathisen
Konnerudgata 27, 3045 DRAMMEN
Tlf. 950 55 591

Seland Optikk Sola AS
Solakrossvegen 26
4050 SOLA
Tlf. 51 69 58 90 - www.selandoptikk.no



VØTERØL
100% NATURLIG STYRKEDRIKK


Furene
Furene Industriområde
6100 VOLDÅ
Tlf. 70 07 48 50
www.furene.no

OPTIKK&SYN
marianne eeg tunes

mandag-fredag
9-18
lørdag
10-15

51 48 80 04



**Nedre Buskerud
Boligbyggelag**
Nedre Torggt 5/7
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 21 15 00
www.nbbo.no

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>John Sandell</i>
<i>Varamedlemmer:</i>	<i>Odd Paulsen</i>
	<i>Sissel H. Markhus</i>

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