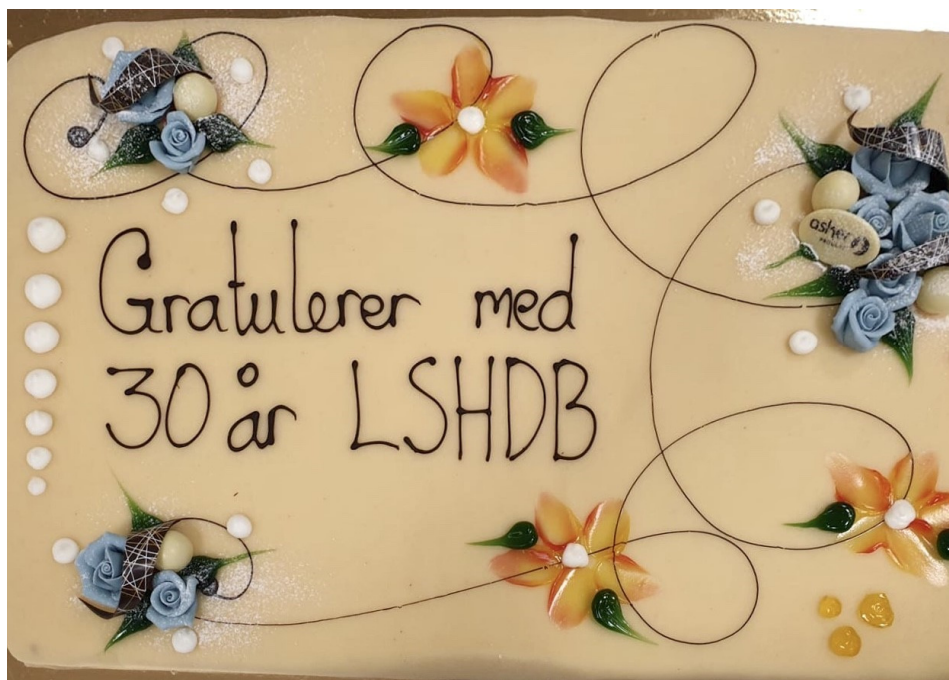




SynHør-bladet

28. årgang

Nr 6- 2019



Utsnitt av marsipankaken fra julebordet i Asker

Foto: B. Hagerupsen

God Jul

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

Innhold

Styrets hjørne	3
Kurs julebord og et lite jubileum	4
Juletur til Kleivstua, Hole	8
Ønsker du å dele din erfaring med åndelig og eksistensiell omsorg	10

New York City Marathon	10
Møteplass i Trondheim	12
Møte med våre søster- organisasjoner	12
Helen Keller, Del 2	14
Julehilsen fra lokallagene	18
Annonser	19



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: 413 34 244
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

Av Sissel H. Markhus

Kjære lesere

Egentlig var det min tur til å skrive i Styrets hjørne i forrige nummer, men på grunn av dødsfall i nærmeste familie ble det utsatt til dette nummer.

Vi har allerede passert 1. advent, og tida har virkelig gått veldig fort. Året 2019 nærmer seg slutten, og snart går vi inn i det nye året 2020. Det blir et spennende år. For oss styremedlemmer blir det nok en del representantskapsmøter i løpet av året. Også interesserte medlemmer er velkomne til å representere organisasjonen vår.

Nylig var vi i distriktslaget Oslo, Akershus og Østfold sammen med LSHDB Vestfold vært på juletur sammen til Kleivstua med overnatting fra lørdag 30. nov. til 1. des. Se egen artikkel om turen i dette blad.

Vi har ellers gjennomført flere styremøter, og vi mailer med hverandre i styret. Vi gjennomførte den årlige ide-dugnaden om bord på Kielferga i oktober. Det ble gode diskusjoner om diverse saker.

To store saker var om «Veikartet». Det er samarbeidet mellom NDF, FNDB og HLF. Vi har i flere måneder arbeidet med å lage et forslag til fremtidig organisering av tolketjenesten. Målet er rett tolk til rett tid. Det blir spennende. Den andre saken handlet om «Hva forventer dere av LSHDB i fremtiden?»

Vi i styret er avhengig av at medlemmene kommer med innspill og gode forslag. Slik håper vi å gjøre det bedre i fremtiden. Vi trenger også å få inn yngre krefter med nye tanker og inspirasjoner.

Vi blir ikke yngre med årene, og der-

for er det viktig for oss at yngre krefter etterhvert kommer mer med i styre og stell.

Vi hadde en fin likepersonskurs/ julebord i Asker. Samtidig markerte vi 30 års jubileet.

Flere interessante hjelpemiddelstands ble besøkt.

Et interessant foredrag å følge med var Line Hovlands utredning om hennes prosjekt «Charles Bonnets syndrom».

Etter en deilig 2-retters middag hadde vi en liten markering av LSHDBs 30-års jubileum. På bordet stod to store marsipankaker med sprudlende drikke i glassene. Vi ble overrakt 2 store nydelige blomsterbuketter fra Else Marie Svingen, tidl. Statped. , og fra NKDB ved Trine Seljeseth. En penge-gave vanket fra distriktslaget LSHDB Telemark.

Det ble en fin kveld.

Neste dag, lørdag hadde vi likepersonskurs om brannsikkerhet. Det var nyttig informasjon fra brannsjefen i Asker og Bærum om brannsikkerheten i hjemmet. Det var mange spørsmål fra salen, og vi fikk svar.

Hjelpemiddelsentralen Oslo/Akershus fortalte om brannvakt, komfyrvakt, nødtelefon etc.

På kvelden var vi pyntet til julebord, og som vanlig bød hotellets kokker på god julemat.

Neste år er Stavanger vertsby for det årlige sommertreff i uke 26. Samtidig skal vi ha årsmøte den 23. juni. Mer info kommer i neste nummer.

Jeg ønsker deg/dere en riktig god jul og et godt nytt år '

Kurs, julebord og et lite jubileum

Kurs, julebord og et lite jubileum.
Av Tormod Prytz.

15. – 17. november var LSHDB samlet til det tradisjonelle arrangementet på Scandic Asker. I alt deltok 38 av foreningens medlemmer og naturligvis tilhørende tolk/ledsagere. Dessuten hadde vi besøk av fire audiopedagog-studenter fredag og to tolkestudenter lørdag.

Vi startet fredag med lunsj. Deretter besøkte vi utstillingen av tekniske hjelpemidler og forskjellige "stands". Interessen var stor, både for hjelpemidlene og "standsene". Følgende firmaer og institusjoner stilte opp:

ProVista AS, Vestfold Audio AS, Phonak AS, Eikholt, Koordineringsenheten i Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde (NKDB), Statped, Optimal/Assistanse og NAVs bildetolk-tjeneste. Flere var invitert, men LSHDBs arrangement kolliderte med noe på Hurdalsenteret. Enkelte av oss får aldri nok av å prøve hjelpemidler og høre om rettigheter m.m., så denne årlige fornøyelsen må vi få beholde!

Etter den vanlige justeringen av lys og lyd, ble kurset åpnet kl. 16.15. Først ut var Catrine Timm Sundin om sin Masteroppgave: "Medvirkning i egen rehabiliteringsprosess. Hvordan erfarer personer med nedsatt syn og hørsel/døvblindhet dette?"

Neste foreleser var Line Hovland. Hun fortalte noe fra sin Masteroppga-

ve om Charles Bonnet syndrom. Syndromet medfører bl.a. at man ser ting som ikke finnes.

Det har vært skrevet om dette her i bladet, og mere kommer!

Jubileet.

I forlengelse av middagen fredag fulgte en kort markering av LSHDBs 30-årsjubileum.

Ei diger, diger bløtkake ble båret inn og alle fikk et glass med noe godt i. Sissel H. Markhus, som var med på stiftelsen 22. september 1989 på Frambu helsesenter, fortalte om stiftelsen. Else Marie Svingen, som ble pensjonist 1. april, var invitert til jubileet. Hun har arbeidet til beste for døvblinde siden 1982. I sin tale nevnte hun bl.a. at Eikholt startet sin virksomhet i 1980, tilpasningskursene var kommet som en rettighet i Folketrygdloven, retten til tolk kom i 1986. I 1994 skulle alle fylkene ha tolketjeneste for døde og døvblinde. Det var mange utfordringer, og ting tok tid.

LSHDB er en nødvendig organisasjon, og vil være det i tiden framover. Else Marie Svingen hadde mange gode minner fra arbeidet for og med døvblinde.

Hun sluttet sin korte tale med å ønske LSHDB lykke til med arbeidet og overrakte blomster fra seg selv og kolleger ved Statped. Det kom også blomster fra Koordineringsenheten i NKDB. Per Jonassen gratulerte med 30-årsjubileet og lovet at Telemark lokallag ville gi tusen kroner som jubileumsgave. Sissel H. Markhus fortalte litt om for-

bundets første tid. Frambu helsesenter ga to tusen kroner som starthjelp. Styremøtene gikk på omgang hjemme hos styremedlemmene. Etter hvert fikk forbundet bidrag fra forskjellige kanter, så det ble råd til å kjøpe kontorutstyr og å leie et lite kontor. Kari Engan opplyste at forbundet nå har en halv stilling. "Det er Karin Andvig som har den stillingen, og hun jobber mye mer enn det!" Applaus til Karin. "Men styremedlemmene må også jobbe. Vi må alltid tenke på hva som er best for medlemmene." Skål for LSHDB!

Likepersonkurset lørdag. Karin Andvig oppfordret medlemmene til å bli aktivt med i organisasjonsarbeidet. LSHDB er med i mellom 15 og 20 råd, utvalg og referansegrupper, og det er mye for en så liten organisasjon. Dersom noen ønsker å være med i slike grupper, så meld dere til kontoret! Styret arbeider for å få sendt ut spørreskjemaer med høyst fem spørsmål for å samle ideer til framtidige likepersonkurs.

Kari Engan hadde ansvaret for kurset. Temaet var: "Brannsikkerhet i hjemmet". Foreleser var Jørn Røed fra Asker og Bærum brannvesen. Han ga en fyldig presentasjon av seg selv og Asker og Bærum brannvesen. Vi fikk også en oversikt over branner i noen norske byer. Brannvesenet rykker ut til nesten alle slags ulykker. Brannslokking er kanskje det brannvesenet gjør minst av. Gjennomsnittlig tid fra alarmen går og til brannvesenet er på brannstedet

er i Asker og Bærum brannvesen sju minutt!

Det skyldes fornuftig plassering av brannstasjoner, korte avstander og gode veier.

Tiden er veldig viktig! En brann som kan slokkes etter sju minutt er kanskje umulig å slokke etter en halv time. Tiden er like viktig etter andre ulykker!

Det skal ikke gå mer enn 60 sekund fra alarmen går til den første bilen forlater brannstasjonen!

I Asker og Bærum har det vært få branner. Erfaringene viser at det er færre branner i områder med ressurssterk befolkning, dvs. høyt utdannet med høy inntekt.

Jernbaner og veier er risikoer. Mye brannfarlig last og kjemikalier transporteres; mye mer enn folk vet om. Jørn Røed åpnet adgang til å stille spørsmål underveis, og den adgangen ble flittig brukt. På spørsmål svarte Røed at det ikke blir krevd betaling for unødig brannvarsel fra private. Men dersom det samme skjer flere ganger fra en bedrift eller institusjon, stiller saken seg annerledes.

Asker og Bærum brannvesen har ca. 2.500 unødige alarmer per år. Det er nærmere 1/3 av utrykningene. En unødig alarm er når alarmen blir satt i gang uten at det er meningen. Falsk alarm er når alarmen er satt i gang med vilje, - uten at det er brann.

Mange situasjoner kan føre til at alarmen går: matlaging, røyking, bilekssos, støv, damp og insekter. Alarmanleggene kan være følsomme for varme som oppstår i elektriske anlegg. Spørsmål: Vet alarmsentralene om at jeg er døv og ikke kan høre telefonen?

I Asker og Bærum brannvesen står det opplyst på brukerkortet, dersom brannvesenet er kjent med forholdet. Alarm fra en tunghørt eller døv

vil alltid føre til utrykning. Det fins en app som heter 113. Med den kan man få hjelp når man er ute i terrenget. Det er ikke riktig at brannvesenet redder mange liv. De som omkommer i brann, er svært ofte døde når brannvesenet kommer. Det er røyken som dreper. Det er blitt færre som omkommer i brann. I Norge er vi nede i ca. 30 per år.

For å unngå flere dødsfall er det nødvendig å ta i bruk midler som virker automatisk. Bygningene skal være av brannsikre materialer, og en brann skal ikke kunne spre seg fra leilighet til leilighet. Andre krav er automatisk varsling, sprinkling, opplæring og øvelser for de som er i bygningen. I en vanlig bolig er det svært begrensede krav: 1: Det skal være varsling, minst en røykvarsler i hver etasje. 2: Tilrettelagte og farbare rømningsveier. 3: et slökkemiddel. For risikogrupper, eldre og funksjonshemmede, kan slokking være vanskelig. Det blir å komme seg ut! (Karin Andvig anbefalte alle hørselshemmede å registrere seg som sms-brukere hos politi.no.) Når vi skal rømme, er det viktig at vi beveger oss til noe som er bedre enn det vi kommer fra. Brannrøyken er varm. Den svir i munnen, den svir i øynene, den svir på huden. Man kommer ikke mange meter. Komfyren er den største brannrisikoen i en vanlig leilighet. Komfyrvakt er et veldig godt middel som virker automatisk. Den kan fås i hjelpemiddelsentralene. Andre ting som kan føre til brann i en bolig, kan være oppvaskmaskin, vaskemaskin, tørketrommel, kaffe-trakter, vannkoker og sånne ting.

Disse skal ikke brukes når vi sover! Hjelpemidler skal ikke lades om natten. Unntak er hjelpemidler som vi må bruke om dagen, f.eks. elektrisk rullestol. Andre risikoer er røyking og bruk av stearinlys. Bakepapir tar fyr ved høy temperatur. Det er alltid best å hindre at det blir brann. Skaden etter slokking kan bli betydelig. Hvis du slokker en brann i kjelleren med pulverapparat, så vil du finne pulver overalt etterpå. Og det koster 20.000 kroner å sanere en kilo pulver. Boligen bør varmes opp med veggfaste ovner. Skjøteledninger er ikke farlige dersom de blir brukt riktig. De skal ikke brukes til apparater som krever mye strøm. Ikke dekk til varme apparater! PC'er er i utgangspunkter ufarlige, men man har opplevd at de har stått i sofaer eller senger og på den måten blitt årsak til brann. Det er mulig å installere sprinkleranlegg. Svakheten er at de ikke settes i gang før ved 70 grader. Røyken kommer ofte før. Bedre sikkerhet gir mobilt vanntåkeanlegg. Det er en beholder som rommer ca. 100 liter vann. Når dette anlegget aktiveres, så spres det vanntåke ut i rommet. Betingelsene for brann blir da dårlige. En begrensning for vanntåkeanlegget er at rommet som beholderen står i, er best når rommet er ca. 35 kvm. Men i alle fall vil vanntåkeanlegget bremse brannen og gi brannvesenet bedre arbeidsbetingelser. Timere på kaffetraktere og vannkoker gir også god sikkerhet. Kommunen og hjelpemiddelsentralen er gode hjelpere, men det finnes også firmaer som stiller med brannsikkerhet. Prøv å unngå brannvesenet! De gjør ofte stor skade når de skal slok-

ke brannen.

Flere spørsmål ble stilt, kommentarer ble gitt, og noen måtte fortelle om opplevelser som hadde lite med saken å gjøre.

Kari Engan takket Jørn Røed for engasjementet og all informasjonen!

Han fikk med seg en flaske vin og en stor applaus.

Dere som vil ha flere opplysninger om brannsikkerhet kan kontakte det lokale brannvesenet.

Etter lunsj var temaet: Tekniske hjelpemidler for brannvarsling.

Ann Mette Rekkedal fra Oslo og Akershus hjelpemiddelsentral presenterte seg og fortalte og viste Flexi Life varslingsystem. Apparatet er et armbånd som vibrerer når noe står på.

Hva kan vi få varsel fra? Dører, røykvarslere, brannalarmer, telefoner, barneværelset, partneralarm, komfyrvakt, vannlekkasjer, kort sagt alt som gir lyd. Det ser ut til at bare fantasien setter grenser.

Dersom avstandene blir for lange, kan man montere repeatere. Har man internett, kan man få varsel i mobiltelefonen om hendinger hjemme mens man ikke er til stede. Da monteres det en app som heter Flexi Life sender. Det er viktig at varslingen virker som den skal. Ukurant utstyr må byttes med nytt. Brukerne må få god opplæring. Kan ikke kommunen skaffe opplæring, må brukeren kontakte hjelpemiddelsentralen.

Fra salen ble det ønsket at samme person kunne ha ansvar både for opplæring på hørsels- og synsområdet.

På spørsmål ble det opplyst at komfyrvakt nå kan bevilges som teknisk hjelpemiddel.

Også til denne delen av kurset var det stor spørrelyst, og det manglet heller ikke på kommentarer og rapporter om

opplevelser. Ann Mette Rekkedal ble takket for innsatsen og overrakt en flaske vin.

Evaluerings.

Gledelig mange kommenterte kurset, og det var delte meninger.

Likevel var det enighet om at kurset hadde vært vellykket, og at Kari Engan hadde gjort en god jobb som kursleder.

Enkelte mente Jørn Røeds orientering var for lang, mens flere godt kunne tenke seg å høre mer. En savnet praktisk undervisning.

Det ble ønsket mere tid til hjelpemiddelutstillingen.

Kari Engan ba om ideer til framtidige kurs.

Personlig vil jeg si at i min tid i LSHDB kan jeg ikke huske at fellestolkene har fungert så godt som denne gangen. En stor glede var også at vi fikk fyldige beskrivelser av det som skjedde. Det var veldig fint for oss blinde! Det måtte glede styret at forsamlingen var så aktiv på kurset. Jeg kan ikke huske maken til det heller i min LSHDB-tid.

Julebordet.

Ja, lørdagskvelden ble hyggelig! Først gløgg og så julemat! En quiz hadde

Åshild Johansen liggende, og quiz er alltid populært i LSHDB.

Hvem som åt mest kan jeg ikke si.

Jeg gjorde så godt jeg kunne.

Alt smakte godt!

Scandic Asker er nesten blitt som et hjem for LSHDB. Der blir vi godt tatt vare på av hyggelig betjening og vennlige tolk/ledsagere!

Tusen takk, alle sammen!

Juletur til Kleivstua, Hole

Av Sissel Markhus

Foto: Inger Kr. Hauge

Vi i distriktslaget LSHDB, Oslo, Akershus/ Østfold var sammen med distriktslaget LSHDB Vestfold på juletur til Kleivstua lørdag 30. november. Vi overnattet der til 1. desember, som er første advent.

Kleivstua Hotell er et flott og populært hotell som ligger ovenfor Sundvollen med storslagen beliggenhet, kun 45 km fra Oslo. Her vil du føle en unik atmosfære og få personlig service fra første sekund.

Vi tok bussen fra Oslo ved halv to tiden, og vel fremme på Sundvollen stod en maxitaxi klar for å kjøre oss opp til Kleivstua som ligger 5 km unna på svingete veier oppover lia. Stedet har nydelig utsikt utover et landskap med hvit snø. Det fikk oss i skikkelig julestemning. Timingen kunne ikke ha vært mere perfekt.



Kleivstua består av 18 hus med totalt 42 værelser. Husene er bygget opp og restaurert etter alle gamle kuns-

tens regler. Kleivstua er historie, tradisjon og skogsmysterier. Fra åskammen skuer du utover skogkledt landskap og Steinsfjorden langt der nede. Da vi kom dit ved 15 tiden fikk vi hjemmelaget mat med gjærbakst og kaffe eller te. Deretter kom hestesledene og hentet oss, og vi fikk kjøre kanefart en times tid gjennom trollskogen. Grantrærne var dekket av hvit snø, og det var skikkelig trolsk stemning under klar stjernehimmel. Det var virkelig en nydelig og opplevelsesrik tur!



Inger K. Hauge og Sissel Markhus

Rundt 5 tiden var vi tilbake i utgangspunktet, og vi kunne sjekke inn på rommene våre. Vi skiftet til litt finere klær før vi gikk til peisestua og fikk servert en velkomstdrink før bordets matgleder ventet oss. Rundt 19 tiden ble det servert en 3-retters middag. Forretten besto av pate med tilbehør, og til hovedretten var det oksefilet. Den var mør og god, og med søt potetstappe og tilbehør var den fortreffelig. Til en avslutning bestod desserten av en slags sjokolade med sorbet is og pynt på. Det smakte deilig.



Etter den nydelige middagen forflyttet vi oss til en av de historiske stueene med peis. Der satt vi og koste oss med blant annet med quiz om julen. Hvor godt kjenner vi julen? Det var god stemning til langt ut på natt.

Neste morgen var været like fint som dagen før med ordentlig julestemning. Vi spiste en deilig frokost i ro og mak. Gjennom vinduet så vi det kom folk til tunet for å forberede seg til stand der de skal ha julemarked som skulle åpnes kl.12:00. Det var også stand innendørs.

På tunet var det salgsboder fra blant annet Skinnlåven, Røyse Fukt- og bærpresseri, Mors Hjerter, Vik Blomster & Gaver, Strikke Gry, Miss T, Sømmakeriet og masse annet godt fra Kleivstua. Det var virkelig stemningsfullt.

Man kan også gå opp til Kongens Utsikt, og der serveres det varm drikke mellom kl. 12:00 og 14:00.



Etter utsjekkingen gikk vi ut og kikket på de forskjellige stand hvor de solgte ting. Vi kjøpte en del. Julenissen kom ridende på en hest, og barna flokket seg rundt nissen som vandret inn der barna har sitt lekerom. Det var koselig stemning der barna fikk godteposer av julenissen.



Ved totiden benket vi oss ved matbordet. Vi fikk servert en deilig 2-retters middag. Den første retten var indrefilet av elg med tilbehør, deretter risgrøt med kirsebærsaus og mandelstrø på toppen og kaffe tilslutt. Det smakte herlig etter at vi hadde vært ute og shoppet.

Ved 16- tiden kom den store taxien og hentet oss ned til Sundvollen. Derfra tok vi rutebussen til Oslo. Opplevelsene vi hadde i Kleivstua var uovertruffent. Stedet kan anbefales.

Hilsen fra styret
Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold



Ønsker du å dele din erfaring med åndelig og eksistensiell omsorg?

Har du lyst til å fortelle om dine erfaringer med åndelig og eksistensiell omsorg?

Daniel Prause er sykepleier ved Signo Conrad Svendsen senter i Oslo og jobber med et doktorgradsprosjekt.

Hensikten med prosjektet er å utforske hvilke erfaringer eldre personer med ervervet døvblindhet har med å motta åndelig og eksistensiell omsorg.

Daniel søker derfor personer med ervervet døvblindhet som er 65 år eller eldre, kommuniserer gjennom tale og kan tenke seg å være informanter for prosjektet. Dette innebærer å ha en individuell samtale med han på ca. en time. Deltakelsen er anonym og uten noen forpliktelser.

Begrepet «åndelig og eksistensiell omsorg» kan knyttes til håp, mening, livssyn og tro, men Daniel er åpen for alle innspill og opptatt av hvordan du selv definerer dette. Kanskje du har erfart åndelig og eksistensiell omsorg i en helseinstitusjon, i en menighet eller andre steder? Dette kan være interessant og relevant for Daniels prosjekt.

Ved interesse eller for mer informasjon, ta kontakt med Daniel på mob. 958 25 397 eller e-post daniel.prause@signo.no.

Med vennlig hilsen
Daniel Prause
Ph.d.-student, Geriatrisk sykepleier
Avdeling for rehabilitering, helse og språk

New York City Marathon, 2019

Maratonløperen Arne Olav Løvik forteller her med egne ord om sine opplevelser ved sin deltakelse i New York City Marathon.

Red.

USA-TUREN I FORBINDELSE MED NEW YORK CITY MARATHON 2019

Nå er jeg tilbake til Norge sliten, trøtt og døgnvill.

Jeg skriver her om denne turen.

Vi i Achilles Norway, med ca.30 personer var med på turen som bestod av oss 10 funksjonshemmede maratonløpere, resten var tolk/ledsagere og private ledsagere.

Vi ankom New York torsdag 31. oktober. Det var mye turbulens på denne flyreisen. Det var så ille litt før landing at flyet kretset rundt JFK flyplass i New York noen runder for å vente på mindre vind. Men det ble ikke mindre vind, da måtte flyet likevel lande fordi det var tomt for drivstoff. Da ble landingen kraftig. Da var det allerede slått katastrofealarm med mange brannbiler som stod klare for flyet. Men det gikk altså bra.

Fredag 1.november under festen til Achilles International ble det en stor glede for meg da jeg fikk en stor pris fra Achilles International.

Lørdag 2.november var vi på en restaurant, invitert av president i Achilles International Gerle Shagdar, der vi spiste god lunsj. Etterpå var en av mine tolk/ ledsagere, Nina Madeleine Waage og jeg på Central Park for å trene lett.

Det har blitt en situasjon som gjorde at den amerikanske kvinnelige ledsager ikke kunne ledsage meg i maratonløpet.

Tumurkhuu Davaarkhuu fra Mongolia var så snill til å ledsage for meg istedenfor henne. Han var til god hjelp for både Nina og meg før starten med noe å varme med mat og andre ting, i Achilles Internationals telt i startområdet.

Så ble det start, maratonløpet var på søndag 3.november).

Jeg åpnet med så god fart at både Nina og Tumurkhuu ble bekymret for at jeg skulle holde samme farten hele veien i maratonløpet slik at de ikke kunne greie å følge meg.

Jeg hengte på Bedir Yiyit i de første 7 km.

Da tenkte jeg at jeg kunne overraske på Leicester-vis med å slå ham.

Men jeg klarte det selvsagt ikke.

Det viste seg at jeg overvurderte meg selv.

Da ble farten redusert.

Jeg ble mer og mer sliten etter hvert.

Det ble slutt på kreftene på slutten.

Da var det bare viljen igjen.

Det var fare for at jeg måtte bryte maraton for første gang, men jeg klarte å fullføre.

Men det var såvidt.

Jeg klarte altså å fullføre, etter å ha kjempet enormt.

Dere ser meg sammen med Tumurkhuu og Robin Karlsen komme i målet i videoen her, som ble filmet av Nina.

Dere ser hvor sliten jeg ble.

Robin kom med som den tredje ledsager etter 21.1 km.

Nina og Tumurkhuu var med som ledsagere for meg hele veien i det 42.2 km lange maratonløpet.

Alle disse 3 ledsagere passet godt på meg så jeg ikke skulle falle på grunn av balanseproblemene mine, spesielt da det var mange som kom borti meg under maratonløpet, da vi var over 50.000 deltakere.

Nina og Robin tolket mye for meg under maratonløpet og beskrev den flotte stemningen i løypa.

Adler Andersen var en av de 3 NAV-tolk/ledsagerne for meg.

Også alle de andre funksjonshemmede i gruppen vår fullførte.

Vi alle i gruppen vår hadde det fint sammen.

Vi spiste sammen på restaurant på kvelden i maratondagen.

Jeg er fornøyd med alt, men ikke med maratontiden min denne gangen.

Jeg er selvfølgelig veldig glad for at jeg klarte å fullføre.

Det å fullføre er selvfølgelig det viktigste.

Jeg har kommet i den alderen at jeg ikke tåler så mye som da jeg var yngre.

Jeg er blitt 67 år gammel.

Men jeg kan fortsette å løpe maraton.

Jeg er selvfølgelig veldig glad for prisen jeg fikk fredag 1.november.



Tumurkhuu, meg og Robin

Møteplass i Trondheim

Av Tormod Prytz.

Tirsdag 5. november hadde Statped invitert til møteplass for døvblinde i Trondheimsområdet.

"Vaskeriet" ble fylt til siste plass. Vi hadde til og med gleden å treffe tre nye deltakere.

Siw Knutstad ønsket velkommen kl. 11, og deltakerne presenterte seg. Det ble servert pizza, og kl. 12 kom Tore Pukstad og Ida Utne, begge fra Statped Midt. De fortalte om dagens tema: "Bruk av IPAD for synshemmede og døvblinde". Tore og Ida vet godt hva de snakker om.

Vi fikk høre om PC og MAC og mere til. Det ble et par svært interessante timer,
- Også for folk som ikke har slike hjel-

pemidler! Men to timer er altfor lite! Stoffet blir så sammentrengt at det blir vanskelig å huske.

Jeg tviler også på at alle fikk summet seg til å spørre om saker som de kunne tenke seg å få vite mer om.

Evalueringen etterpå tydet også på at emnet bør behandles i flere dager.

Vi fikk dessuten vite at på andre kanter av landet blir det satt av mye mere tid til disse møteplassene. Hvorfor ikke gjøre det samme i Trøndelag? Forelesningene kan da få tid til å "feste seg".

Men minst like viktig er det at mennesker med samme sansetap kan få god tid til å snakke sammen og hjelpe hverandre med erfaringer som er nyttige i hverdagen. Det unner vi vel alle døvblinde?!

Møte med våre søsterorganisasjoner

Møte med våre søsterorganisasjoner.

Av Kari Kristine Engan, nestleder.

Årets møte i Døvblindes nordiske samarbeidskomite (DBNSK) ble holdt helgen 11. - 13. oktober.

På disse møtene deltar leder og nestleder fra de nordiske foreningene. I år var den islandske døvblindeforeningen Fjola vertskap. Foreningen har fått navnet etter en døvblind kvinne, Fjola Bjørk, som døde i 2011.

Tidlig fredag morgen satte Åshild Johansen, undertegnede og fem tolk/ledsagere kursen vestover. Etter

mellomlanding i Bergen kom vi til Ke-flavik ca. kl. 11.00. Det er to timers tidsforskjell så klokka hjemme var da ca. 13.00. Vi rakk å shoppe litt på Taxfree-butikken før vi dro videre med buss til hotellet.

Deltakerne fra Foreningen Norges døvblinde (FNDB) og Foreningen Damarks døvblinde (FDDB) samt deres tolk/ledsagere var også med. Bussturen tok ca. en time.

Vi dro gjennom et landskap helt forskjellig fra Norge; mye stein og lava, lave fjell og nesten fravær av trær og grøntareal.

Hotellet ligger i Hveragerdisbær, et

tettsted med ca. 2.500 innbyggere. Tettstedet ligger inntil to fjell. Første del av navnet betyr varm. Vi så mye damp opp fra marka. En viktig næringsvei er drivhus og gartnerier. Etter innsjekking og nydelig lunsj hadde vi tid til å se oss omkring. Utenfor hotellet ligger tre svømmebasseng med varierende temperatur, det varmeste holder 42 varmegrader. På et lite kjøpesenter var det bilder og informasjon om et jordskjelv i 2008. Der var også et taktilt kart laget av lava over regionen.

Deltakerne fra Island, Finland og Sverige kom etterhvert. Etter middag samlet vi oss i møtesalen. Leder i Fjola, Snædis ønsket velkommen. Aslaug, søster til Snædis ble valgt til møteleder. Deretter ble saklista godkjent.

Etter en lang dag var det godt å krype til køys!

Storparten av lørdagens møte gikk med til informasjon om hva foreningene har arbeidet med siden fjorårets samling. Den finske foreningen driver et rehabiliteringssenter i Tampere samt boliger for døvblinde. Den svenske foreningen fortalte om sine internasjonale prosjekter. Både Sverige og Danmark har ungdomsavdelinger. Ettersom Island bare har ca. 350 000 innbyggere, er det registrert kun 20 døvblinde. Vi fra FNDB og LSHDB fortalte om arbeidet med forslag til ny organisering av tolketjenesten.

På fjorårets møte ble det vedtatt å utsette saken om hvem som har stemmerett i DBNSK. LSHDB har de siste årene deltatt, men da som observatør. Dette mener vi er udemokratisk og en diskriminering av våre medlemmer. Vi fikk høre at dette var blitt diskutert i

DBNSK siden 1995! Det ble vedtatt at FNDB skal lage et vedtektsforslag til neste møte i DBNSK. Kanskje LSHDB endelig blir et fullverdig medlem i 2020?

Åshild tok et raskt bad i et av de uten-dørs bassengene. Jeg hadde tett nese og fant det best å være inne! Om kvelden var det festmiddag. Maten smakte godt og det var munter stemning ved bordet. Åshild og jeg satt sammen med Jacki fra Danmark og søstrene Snædis og Aslaug fra Island. Med dyktige tolker fløt samtalen lett! Søstrene Snædis og Aslaug, hhv. 25 og 23 år, er to ressurssterke jenter med et smittende humør!

Før møtet ble avsluttet tidlig søndag formiddag, kunngjorde Tuula Hartikainen, leder i den finske døvblindeforeningen, dato for neste møte og ønsket velkommen til Finland. Tradisjonen tro ble det tatt gruppebilde.

De fleste deltakerne dro med buss tilbake til Flyplassen.

Ettersom Åshild og jeg ikke skulle dra tilbake til Norge før mandag formiddag, hoppet vi av bussen i utkanten av Reykjavik.

Planen var å tilbringe noen timer i sentrum. Dette ble droppet pga dårlig kollektivtilbud. Så vi dro til Keflavik og hotellet.

Reisen hjem gikk greit. Åshild og jeg var enige om at det hadde vært en fin helg med trivelig gjensyn med gamle venner, og hyggelig å bli kjent med nye!

Helen Keller, del 2

Utdanningsår og første kontakt med venstresiden

Utdanningen fortsatte for Helen, som allerede følte seg mer bekvem i sin egen kropp. Hun gikk på Perkins-instituttet for blinde, der hun fikk mange venner. 10 år gammel hadde Helen satt seg et nytt mål: å lære å snakke! Hun hadde fått kjennskap til døvblinde Ragnhild, som hadde lært det. Dette temaet hadde vært unngått i familien Keller av frykt for at Helen skulle fylles av frustrasjon over å mislykkes med denne vanskelige utfordringen. Likevel, igjen med hjelp av Sullivan og den nye læreren, Sarah Fuller, begynte opplæringen etter Tadoma-metoden. Den besto i at eleven trykte fingrene mot lærerens hals, samtidig som læreren utstøtte en lyd. Slik kunne eleven føle posisjonen og formen. Etter de elleve timene kunne Helen uttale noen ord, selv om de var vanskelige å forstå.

I 1891 inntraff en episode som gjorde at forbindelsen mellom Helen og Perkins-instituttet ble brutt. Alt begynte da Helen i jula renskrev en fortelling hun selv hadde skrevet til rektor Anagnos, som ble så fascinert av den at han besluttet å offentliggjøre den. Etter at den var kommet i offentlighetens lys, ble det oppdaget at det var en kopi av en allerede eksisterende bok av forfatterinnen Margaret Canby, så Helen ble beskyldt for plagiat. Hele familien Keller og Anne følte seg svært krenket over anklagene, så de reiste fra instituttet. Senere ble det kjent at Helen hadde vært utsatt for kryptomnesi, som består i at du glemmer en historie og så tror at den er oppfunnet av deg, noe som pleier å skje med plagiatorer. Helen hadde lest fortellingen for mange år siden og hadde allerede glemt den. Etter

noen år gjenopptok Helen og instituttet forbindelsen.

Tross alt var Helen ei begunstiget jente. Familiens økonomiske stilling var blitt bedre, noe som stadig tillot henne å få den beste utdanningen som kunne tilbys i USA. Dertil kom at Helen hadde en ukuelig vilje. I 1894 deltok Helen og Anne i åpningen av en skole for døve i New York, ledet av Juan D. Wright og Dr. Thomas Hutton. Helen gikk på denne skolen til 1896, da hun studerte ved frøken-skolen i Cambridge, Massachusetts. Sullivan var hele tiden ved hennes side, til og med da hun gjennomførte sine universitetsstudier i Radcliffe College.

Universitetet ble en ny utfordring for Helen, særlig fordi forelesningene måtte trykkes i punktskrift og fordi det var mange rundt henne. Likevel fikk hun stadig den spesielle tilretteleggingen hun trengte. Hennes studier ble finansiert av magnaten Henry Hutton Rogers. Denne tiden var svært viktig for Helen, for mens hun studerte, ble de første venstreradikale tankene vakt hos henne. På denne tiden befant størstedelen av de blinde seg i de lavere sosiale lag pga. at de ikke var rehabilitert og følgelig ikke ble tilbudt arbeid, noe som vakte et behov for å hjelpe hos Helen. Blant sakene Helen støttet, var Emmeline Pankhursts feminist-bevegelse. Hennes far anså seg som Sørstatsmann helt til sin dødsdag, idet han hevdet at negrer ikke var mennesker, men Helen viste seg alltid som motstander av slaveriet og av disse reaksjonære tankene.

Mens hun var student, begynte Helen Keller å livnære seg som forfatter, og hun skrev sitt første berømte verk:

“Historien om mitt liv”. Dette ble publisert i 1903, høstet lovord fra mange av tidens betydelige kritikere, og ble så populært at det ble oversatt til 50 språk.

Helen tok graden i 1904 med alle hedersbevisninger, og slik ble hun den første døvblinde som oppnådde en universitetsgrad. Samme år giftet Anne seg med John Macy, som var hennes ideologiske meningsfelle. I 1905 meldte Helen seg inn i sosialistpartiet, noe som ble tatt svært ille opp i USA og som gjorde henne til gjenstand for hån. Tabloid-pressen hevdet i sine publikasjoner at Helen, ene og alene fordi hun var funksjonshemmet, ikke kunne ha et objektivt syn på politikk.

Inn i sosialistpartiet

Keller og hennes lærerinne Sullivan med mann flyttet til Forest Hills, der Helen skulle komme til å skrive andre bøker: Steinmurens sang, Ut av mørket, og Verden jeg lever i. På denne tiden hadde hun et tett vennskapsforhold til filosofen Wilhelm Jerusalem.

I 1912 meldte Helen seg inn i Industrial Workers of The World, som hun skrev for til 1918. John og Anne gikk formelt fra hverandre i 1914, mens Helen innledet et forhold til sekretær Peter Fagan, som hjalp Helen når Anne og den andre hjelperen hennes var på ferie. Peter fridde til Keller, men dette ble avvist av familien fordi det på den tiden ikke var velsett at en funksjonshemmet inngikk ekteskap.

Keller gav uttrykk for sin misnøye over USAs deltakelse i krigshandlingene under første verdenskrig, og hun var med å stifte organisasjonen Helen Keller International, som hadde som formål å arbeide for syn og for helse i sin alminnelighet. Helen stilte seg

også positivt til den russiske revolusjonen i 1917, og senere deltok hun i dannelsen av den amerikanske unionen for sivile friheter. Helen Keller var en overbevist sosialist, som i *Profess and Poverty* av Henry George fant “en skjønnhet og en inspirasjonskraft”, for å si det med hennes egne ord.

Funksjonshemmedes forsvarer

Det var en svært vanskelig tid for dem som hadde en eller annen funksjonshemning, for ikke å snakke om dem som hadde flere, som Helen, så hun stilte opp for sine skjebnefellers rettigheter. Det var også en tid da det var vanskelig å ta opp emner som ennå i dag anses som tabu, f.eks. prostitusjon, veneriske sykdommer som syfilis, og også homoseksualitet; men hun snakket om disse emnene, alltid på en svært fredsommelig måte. Midt i denne kampen klarte Helen å gjøre sin stemme hørt, hun ble til og med personlig kjent med alle presidentene i USA, fra Grover Cleveland til John Kennedy.

Som ventelig er, prøvde mange av dem som under Helens første glanstid hadde støttet henne og snakket om henne i vennlige ordelag, nå å bringe henne i vanry, idet de understreket at hun ikke kunne tenke klokt “på grunn av sine skavanker”. Helen, som alltid visste å velge de riktige ordene, skrev dette brevet som senere ble publisert:

“Den gangen var avisen så raus med sin smiger overfor meg at jeg rødmer når jeg minnes det. Men nå når jeg støtter sosialismen, minner den meg og publikum om at jeg er blind og døv og spesielt utsatt for å ta feil. Intelligensen min må ha blitt svekket etter at jeg ble kjent med sosialismen... Å, latterlige Brooklyn Eagle! Sosialt døv og blind forsvarer den et utålelig sys-

tem, et system som er årsak til en stor del av den fysiske blindheten og døvheten vi prøver å forebygge.”

Siden hennes lidenskap fortsatt var å ville hjelpe minoritetene, gikk Helen med i den vedvarende kampen mot rasisme i sitt fødeland USA, der hun sluttet seg til mange organisasjoner, som National Association for the Advancement of Colored People.

Fra det virkelige livet til det store lerretet

Det var rimelig at et så fantastisk liv ville vekke flere filmfolks oppmerksomhet. Den første som foreslo å lage en dokumentarfilm om henne, var Francis Trevlyan Miller, og den ble senere spilt inn i studio Brunton, med regissør George Foster Platt. Keller måtte bruke ulike kommunikasjonsmetoder for å kunne formidle til regissøren historien om sitt liv, verken mer eller mindre, med sine egne ord.

Filmen, som het Deliverance, var en stumfilm som hadde premiere i 1919.

I begynnelsen av 1920-årene foretok Helen ulike reiser rundt om i USA for å snakke om sin politiske orientering, stadig med Sullivan ved sin side, til hun i 1924 trakk seg tilbake for en tid, for å vie seg helt og fullt til å hjelpe synshemmede som hun selv. Dette falt sammen med at hun meldte seg inn i American Foundation for the Blind. På den tiden fikk mennesker som led av blindhet, ingen utdanning, og de ble sendt på anstalt, noe som anses som en åpenbar krenkelse av menneskerettighetene. Derfor viet Helen denne perioden av sitt liv til undervisning for å kjempe for disse menneskenes interesser. I 1932 kryset Helen grenser og ble utnevnt til visepresident i det kongelige instituttet for blinde i Storbritannia.

Anne Sullivans død

“Jeg retter en skjelvende bønn til Herren, for hvis hun blir borte, kommer jeg til å bli virkelig blind og døv”. Dette var Helen Kellers ord da hennes kamerat gjennom 49 år, Anne Sullivan, etter en periode i koma døde i 1936. Etter dette skaffet Helen seg to hunder for, i den grad det var mulig, å fylle det umåtelige tomrommet Anne hadde etterlatt i hennes liv, en kvinne som gav alt for henne.

Mellom 1946 og 1957 fortsatte Helen å reise verden rundt for å motivere blinde, og på dette området holdt hun seg stadig svært aktiv. I 1948, etter å ha besøkt 35 land, begav hun seg til Hiroshima og Nagasaki etter den skrekkelige hendelsen med atombomber. Denne hendelsen levnet mange ofre i samme tilstand som Helen, så hun ble meget varmt mottatt.

Etter annen verdenskrig besøkte Keller også soldater som hadde mistet synet og hørselen, for å fortelle sin historie og gi oppmuntring. Når hun kom, kom roen med henne, det var som en perfekt motgift mot disse skrekkelige tingene som skjedde i verden.

Skulle Helen skrive på sine memoarer, var det tid for å yte Sullivan en hyllest. Sammen med Nella Henney begynte Helen å skrive historien om sitt liv. I denne tiden, nærmere bestemt i 1954, deltok hun også i en dokumentarfilm om en liten del av sitt liv, Helen Keller in Her Story, regissert av Nancy Hamilton. Den fikk Oscar for beste lange dokumentarfilm.

Helen drev hjelpearbeid så langt hun maktet det inntil 1961, da hun fikk en rekke hjerneblødninger som også gjorde henne lam i beina, slik at hun

nå måtte sitte i rullestol. I 1964 ble hun tildelt Presidentens Frihetsmedalje, selv om hun på grunn av sin helse ikke kunne hente den, og i 1965 ble hun inkludert i National Women's Hall of Fame.

Til slutt ender hennes oppsiktsvekkende liv i en alder av 87 år. Etter et hjerteattakk lukker Helen sine øyne 1. juni 1968 i sitt hjem i Easton, Connecticut. Hun ble kremert, og hennes aske ble plassert i Washington National Cathedral, ved siden av hennes venninne Sullivan. I ett av sine siste, mest minneverdige skrifter, avfattet bare dager før sin død, skriver hun: "I disse mørke og tause årene har Gud brukt mitt liv med en hensikt jeg ikke kjenner, men en dag vil jeg forstå den, og da vil jeg være tilfreds".

Helen Keller: et usedvanlig menneske som kom for å oppfylle en misjon
Hennes første litterære verk, kalt Historien om mitt liv, anses som en av de betydeligste selvbiografier i senere tid. Den utgjør da også en del av det obligatoriske pensum på de fleste skolene i USA. Hun publiserte 14 bøker og nesten 500 artikler.

Ett av problemene Helen sto overfor i livet, hadde sitt utspring i at hun hadde en sterk trang til å være forfatter, men at publikum manglet interesse for det. De var bare interessert i å lese historier om hvordan hun overvant sine funksjonshemninger. Det var som hun var blitt sittende fast utelukkende i sine begrensninger, og at hun ikke ble gitt anledning til å berøre andre emner, som sine sosialistiske tilbøyeligheter og sin kamp mot mishandling og diskriminering av andre marginaliserte mennesker.

Helen Keller gjorde ikke det hun gjorde og oppnådde ikke det hun oppnådde fordi folk syntes synd på henne.

Faktisk viser hennes historie snarere hvordan et samfunn prøvde å skille henne fra hennes overbevisninger bare fordi hun ikke var som de andre. Og se om de ikke hadde rett! For Helen var ikke noe a4-menneske. Som hun selv sa før hun døde: hun kom til verden med evnen til å se, høre og snakke, men så endret forutsetningene seg, og hun kunne selv føle på kroppen yttergrensen for hver ting: det å se og samtidig se absolutt ingenting, og det å bruke dette til å kunne dele med verden sin historie og håpet om at hvert særtrekk ved et menneske gjør mennesket enestående og betydningsfullt - uansett om det gjelder hudfarge, seksuell legning, tro, og om mennesket er fysisk "komplett" eller ikke. Hvert liv er viktig, og Helen brukte dette idealet til å leve _sitt_ liv i en edel saks tjeneste.

Før henne hadde det stått fram mennesker med funksjonshemninger, men aldri hadde noen gjort så mye som Helen Keller. Helt fra hun var liten, viste hun at det som hendte henne i så ung alder, tjente til å vekke i henne en dyd som ligger hos alle mennesker, men som utvikles fullstendig bare ved sjeldne anledninger: tålmodigheten og omtanken, den virkelige, den vedvarende, ikke den som varer et par timer og så forsvinner.

Hennes historie fortjener å bli lyttet til og forstått i alle avkroker av denne verden, hennes eksempel på ydmykhet, utholdenhet og personlig overvinning er blant de mest verdifulle menneskeheten har sett i senere år, for med utgangspunkt i henne kan millioner av mennesker som gjennomlever vanskelige øyeblikk, søke støtte i det faktum at de ikke er alene. I likhet med dem kjemper mange daglig for å klare å innta en plass i denne så travle verden.

Julehilsen fra lokallagene



**Vi i LSHDB Vestfold ønsker dere alle både store og små,
En Hjertelig God Jul og
Et Godt Nytt År
Takk for det gamle året.**



**Vi ønsker våre medlemmer og samarbeidspartnere en gledelig jul og alt godt i det nye året!
Takk for samarbeidet i 2019!**

**For LSHDB Nidt-Norge/Nordland
Ragnhild Håbjørg, leder**



**Vi ønsker dere alle en riktig God Jul og et Godt Nyttår!
Julehilsen fra styret i LSHDB Oslo, Akershus og Østfold.**



Lshdb avd Buskerud ønsker alle venner og forbindelser en riktig god jul og et godt nyttår.

Magnus Baal, leder



Vi ønsker alle en god Jul og et godt nyttår.

**Hilsen fra Lshdb avd Rogaland
Erling Kvalsund, leder**



**LSHDB Telemark ønsker alle en god jul og et godt nytt år.
Vi takker for innsatsen i året som var og ser frem til nye aktiviteter i 2020.**

**Med vennlig hilsen
Styret i LSHDB Telemark**

Per Jonassen, leder. Odd Paulsen og Bjørn Egil Hammerlund, styremedlemmer.

Finnås Kraftlag

5430 BREMNES
Tlf. 53 42 89 00
www.finnas-kraftlag.no

**Specsavers
Manglerud**

Plogveien 6
0679 OSLO
Tlf. 22 26 20 39

**Holmestrand
Fjellsprenging AS**

Lørdalsv 19 A
3092 SUNDBYFOSS
Tlf. 977 70 798

**Mirawa
Restaurant**

Schwenckegata 1
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 83 65 85

pibooptik

Torvet 8
9405 HARSTAD
Tlf. 77 06 25 50

**Friis
Arkitekter AS**

Sentrum 11
3630 RØDBERG
Tlf. 32 74 15 94

**Kongsberg Bandasje
HELSEARTIKLER**

Kirkegt 9
3616 Kongsberg

**VULKAN
SKANDINAVIA AS**

Byfogd Motzfeldts gate 6
6413 MOLDE
Tlf. 71 24 59 90
www.vulkan.no

**ANONYM
STØTTE**



Aurland kommune

Vangen 1
5745 AURLAND
Tlf. 57 63 29 00



Stange kommune

Storg 45
2335 STANGE
Tlf. 62 56 20 00

**Hetland
videregående skole**

Breidablikkv. 16
4017 STAVANGER
Tlf. 51 92 14 00

NOAH®

Langgaten 48, 3080 HOLMESTRAND
Tlf. 33 09 95 00 - www.noah.no



**DRAMMEN KJØL
OG FRYS AS**

KULDEENTREPRENØR

Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no

MEDI BUSKERUD

HELSEARTIKLER

Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN
Tlf. 32 80 80 80 - www.medi.no

**EGER
OPTIKK**

Storgaten 33, 4370 Egersund
Tlf. 51 49 07 78 - www.egeroptikk.no

**ØYESENTERET
JESSHEIM**
EST. 2015

Trondheimsveien 82, 2050 JESSHEIM
Tlf. 63 97 94 48 - www.oyesenteretjessheim.no

Specsavers® Optikk

Hamar Optikk AS

Aslak Bolts gate 48
2316 HAMAR
Tlf. 62 52 34 80

**FOLLO
TAXI**
På veien for deg!

Ring 64 85 68 68

Taxibestilling kan nå også gjøres
med vår nye app.

Gå inn på våre hjemmesider:
www.follofotaxi.no
for å laste ned appen.



interoptik
Optiker Ramstad

Din leverandør av merkevarer



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



**BETANIEN
HOSPITAL**
SKIEN

Bj. Bjørnsonssgt. 6, 3722 SKIEN
Tlf. 35 90 07 00

Pihl

Sjussjøvegen 2001, 2612
SJUSSJØEN

Tlf. 62 33 43 80 -
www.pihlske.no



**HØREAPPARATETS
ENERGISENTER**

Bregnev 3, 8680 TROFORS - Tlf. 484 68 168 m.m. kl. 10-14

post@energisentret.no - www.energisentret.no

Batteri og produkter til høreapparat

Signo Vivo

En virksomhet i Stiftelsen Signo

Sentrumsbygget, 3140 ANDEBU

Tlf. 33 43 88 00 - www.signo.no

Returadresse:

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

LSHDB sentralstyre 2018 - 2020

<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