



SynHør-bladet

27. årgang

Nr 6- 2018



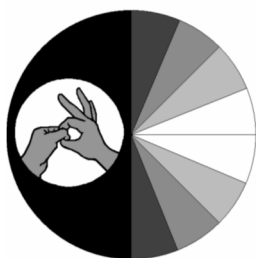
God Jul

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

Innhold

Styrets hjørne	3
Kurs og julebord i Asker	4
Julekake	5
Lese og sekretærhjelp	6
Ser du ting som andre ikke ser?	7
Landsmøteprotokoll, rettelse	8

Sommertreff i Trondheim 2019	9
Friluftsliv for alle, hele året	10
Etter hjemkomsten fra New York City Marathon	12
Juletur til Sigstad Gård	14
Temakveld: Bildetelefon	16
Julehilsen fra lokallagene	17
Annonser	18-19



LSHDB

Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde

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

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

Styremedlem: Bibbi Hagerupsen
Tlf: 960 46 065
E-post: 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



Erik Nilsen

Hei alle sammen.

Først og fremst vil jeg benytte anledningen til å takke for tillitten dere medlemmer har gitt meg til å være en del av LSHDB styret.

Selv om jeg har vært medlem i LSHDB i mange år er det da kanskje på tide at jeg gir noe tilbake, og jeg håper kan bidra med positive forslag til LSHDB styre. For LSHDB og styret gjør jo en fanatisk jobb i dag. Dette er noe jeg gleder meg til å kunne ta del i og være med på. Samtidig bli bedre kjent med hvordan ting fungerer og det å sitte i en slik organisasjon.

For de av dere som ikke kjenner meg, så er mitt navn Erik Nilsen og er bosatt i Moss, har rukket å bli 50 år. Jobber i dag 80% som fagansvarlig på sykkelverksted i et selskap som heter Delta jobb og kompetanse her i Sarpsborg.

På fritiden bruker jeg mye av tiden min på trening og er også veldig aktiv

i Achilles. Ellers er jeg en person som trivdes godt å være mye ute sammen med familie og venner.

16 – 18 november var det igjen julebord og likepersonkurs i Asker. Denne gangen var det også mange som hadde meldt seg på, men det som også var gledelig er at det var en del nye fjes som var med for første gang på dette LSHDB julebordet.

Det var også kjempe flott stand med mange forskjellige hjelpemiddeltilbud innenfor vår gruppe på fredagen, hvor alle var samlet på ett sted. Her var det mye fin informasjon å hente, og noen nye hjelpemiddelprodukter som man kunne prøve ut.

Lørdagen var det satt av til likepersonskurs med mye fint og flott innlegg / foredrag fra Kari Engan, Merete Karlsen og Erik Nilsen.

Tema var denne gangen om å bryte isolasjon og bygge nettverk. Her var det veldig spennende og sterke historier fra hver og en av oss.

På lørdagskvelden var det tradisjonens tro julebord med mye deilig julemat som man kunne velge i eller smake på, for det var stor buffebord hvor man kunne forsyne seg fra.

Med dette ønsker jeg dere alle en riktig god jul og et godt nytt år

**Hilsen Erik Nilsen
Styremedlem**

Kurs og julebord i Asker

Kurs og julebord.
Av Tormod Prytz.



LSHDBs likepersonkurs og julebord fant også i år sted på Scandic Asker. Vi startet fredag 16. november med lunsj. Deretter flokket vi oss omkring utstillingen av hjelpemidler, som flere leverandører viste fram.

I år var alle utstillerne og stands samlet i ett stort rom. Der var det godt lys og god lyd. Det var også nok av stoler, så vi kunne få hvile kroppene mens vi mottok opplysninger om alle de fristende hjelpemidlene. Riktig trivelig var det! Utstillingen var åpen i tre timer, og det ser ut til å være nok. Vi fikk se hjelpemidler fra Adaptor, Cantec, Lumit, Phonak, ProVista, Synsupport Nordic Eye og Vestfold Audio. Disse hadde stand: Aleris, Eikholt, Nasjonal behandlingstjeneste for hørsel og psykisk helse, Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde og Optimal Assistanse.

Det var satt av tid til at Rycon skulle ha et innlegg fredag ettermiddag. Rycon hadde imidlertid gitt avbud. I stedet fikk vi en presentasjon av LSHDBs daglige leder, styrets med-

lemmer og varamedlemmer. Det var nok ekstra nyttig i år, ettersom mange nye hadde meldt seg til arrangementet. Hele 53 medlemmer var vi i alt! I tillegg kommer tolk/ledsagerne, så vi ble i overkant av 100.

Middagene ble servert oss i et eget rom, der vi kunne holde hus resten av kveldene. Fredagskvelden var satt av til sosialt samvær. Det er positivt at vi får tid til private samtaler og til å bli bedre kjent med hverandre.

Lørdag formiddag startet likemannskurset. Vi hadde fått et stort møterom med gode lys- og lydforhold. En av grunnene til at LSHDB stadig benytter Scandic Asker er at hotellet har en god teleslynge. Betjeningen er også hyggelig! Og maten er god.

Årets kurs het: "Hvordan kan døvblinde bryte isolasjonen og bygge nettverk?"

Tre medlemmer av LSHDB hadde sagt seg villig til å belyse temaet. Det var Kari Kristine Engan, Erik Nilssen og Merete Karlsen.

De hadde forskjellig utgangspunkt, så til sammen ble det en omfattende og svært interessant gjennomgåelse av problemer og utfordringer som ofte kan følge med doble sansetap. I Karis innledning var det anledning til å stille spørsmål og kommentere underveis. Det førte til at mange tok ordet, så tiden ble i knappest laget. De to andre innleiderne ville ha spørsmål og kommentarer til slutt. Da ble det langt færre som tok ordet. Og hva kan vi lære av dette?

Det er ikke mange døvblinde som

samler kommentarene til etter innledningen.

Mye blir glømt underveis. Derfor bør det etter min mening settes av mere tid til emner der en regner med at medlemmene vil være aktive.

Vi snakker jo om likepersonkurs, og da er medlemmenes erfaringer og meninger en viktig del av kursene.

Kari er organisasjonsmenneske, og hun har regnskapsutdannelse. For henne ble løsningen å kaste seg inn i foreningsarbeidet. Det fortsetter hun med fremdeles.

Erik ble fanget av idretten, som han neppe blir ferdig med på lenge.

Merete var tegnspråkbruker fra barndommen. Da synet sviktet gikk hun over til taktilt tegnspråk, men det kostet! Nå har hun igjen et solid nettverk.

Jeg går ikke inn på hva innlederne sa. Men hver enkelt av disse skjebnene er verd en omtale her i bladet. Den store deltakelsen i ordskiftene forteller oss i alle fall at emnevalget var en fulltreffer, som antakelig bør gjentas om noen år.

Så var det gløgg og julemat lørdag kveld. Stemningen var høy, og maten smakte!

Bare så synd at en ikke har mage til å nyte godsakene! Noe er så godt at det ble altfor lite med en porsjon. Så måtte jeg heller sløyfe andre fristelser.

Til slutt: Takk for samværet! Gledelig jul! Godt og framgangsrikt nytt år!

Julekake

Du trenger;

4 dl Melk

100g Smør

150g Sukker

1 Egg

50g Gjær

2 ts Kardemomme

ca.500-600g Hvetemel

Rosiner

Sukat

Fremgangsmåte;

Rør ut gjær i en temperert blanding av smør og melk.

Bland alt og kna det sammen til en deig. La den så heve til dobbel størrelse.

Del deigen i to deler.

Lag julekakene helt runde. Skjær et

snitt rundt kanten (ca. midt på) og press knyttneven ned i julekaka. Brett opp kanten slik at det blir en flat og jevn overflate på toppen. Heves deretter i minimum 30 min. Pensles med egg tilsatt 2 ss vann. Stekes på 175 gr. i 45-50 min.



Illustrasjonsfoto.

Lese- og sekretærhjelp

Arbeids og velferdsetaten.no

Lese- og sekretærhjelp kan hjelpe deg med å lese skriftlig materiale og kan bistå med nødvendig skrivearbeid.

Hvem kan få lese- og sekretærhjelp?

Du kan få lese- og sekretærhjelp hvis du er blind eller svaksynt, og når hjelpen er nødvendig for at du skal kunne utføre arbeidet ditt, gjennomføre utdanning eller delta på arbeidstrening som er relevant for deg.

Du har ikke rett til lese- og sekretærhjelp hvis du har problemer med lesing og skriving av andre årsaker enn redusert syn.

Hva innebærer lese- og sekretærhjelp?

En lese- og sekretærhjelp er en person som hjelper deg med å lese skriftlig materiale som er utilgjengelig for deg og som bistår med nødvendig skrivearbeid.

NAV betaler lese- og sekretærhjelpen per time etter at søknaden er innvilget. Du må selv finne en person som kan være lese- og sekretærhjelp for deg.

Dersom lese- og sekretærhjelpen er ansatt på arbeidsplassen, kan arbeidsgiver få utbetalt tilskudd tilsvarende antall timer som blir brukt.

Du kan få lese- og sekretærhjelp så lenge arbeidsforholdet, utdanningen, arbeidstreningen eller vervet varer. Hvis du igjen får behov for lese- og sekretærhjelp, må du søke på nytt.

Nyttig å vite

Til arbeid, utdanning eller arbeidstrening kan du få det antallet timer med

lese- og sekretærhjelp som du har behov for. Utdanningen eller arbeidstreningen må bli ansett som nødvendig for at du skal få jobb - du vil ikke ha rett til lese- og sekretærhjelp hvis du tar utdanning av andre grunner.

Til politisk arbeid eller organisasjonsarbeid kan du få lese- og sekretærhjelp i opptil 360 timer per år.

Til oppgaver i hverdagen, for eksempel å lese posten din, kan du få 120 timer per år.

Hvordan søker du?

For å søke om lese- og sekretærhjelp bruker du skjemaet i menyen til høyre.

Dette må du legge ved søknaden:

En bekreftelse på synshemningen din

En beskrivelse av antatt omfang (timer per uke) av ønsket hjelp, og til hva (arbeid, utdanning, arbeidstrening, for å utføre verv i organisasjoner eller i hverdagen).

Legg ved dokumentasjon på stillingen, utdanningen, arbeidstreningen eller vervet.

En beskrivelse av hva du konkret trenger hjelp til og hvorfor utlånte hjelpemidler ikke er tilstrekkelig

Meld fra om endringer

Hvis du får endringer i inntekt, familiesituasjon og/eller jobbsituasjon, eller planlegger opphold i utlandet, kan det ha betydning for beløpet du får utbetalt fra NAV. I slike tilfeller må du derfor straks melde fra til NAV.

Ser du ting som andre ikke ser?

Eikholt.no



Line Hovland

Ser du ting som andre ikke ser?
Mange som har nedsatt syn opplever å se ting som andre ikke ser. Innen medisin kalles dette hallusinasjoner, syner som oppstår når hjernen får mindre synsinformasjon enn den har vært vant til å få.

Mange opplever disse synene som ubehagelige og at de virker inn på dagliglivet. Hvordan personer med nedsatt syn og hørsel opplever disse synene er det lite kunnskap om.

I forbindelse med mitt masterprosjekt ønsker jeg å gjennomføre et gruppeintervju. Målet er å få kunnskap om hvordan synene påvirker hverdagen til mennesker med nedsatt syn og hørsel.

Nå er prosjektet godkjent og klart for oppstart, men jeg mangler fortsatt deltagere.

Er du interessert i å delta, eller ønsker mer informasjon så kan du kontakte

Line Hovland
91 57 18 94
Line.hovland@eikholt.no

PS! Du vil få dekket utgifter for reise og opphold. Gruppen vil innkalles til intervju to ganger.

Med vennlig hilsen
Line Kristin Gundersen Hovland
Rådgiver - syn

Eikholt
nasjonalt ressurscenter for døvblinde
Helen Kellers vei 3, 3031 Drammen

Tlf: 32 88 90 50
Mob: 915 71 894
www.eikholt.no

NB!
Charles Bonnet Syndrom (CBS) er omtalt i Syn-Hør bladet nr. 3, 2018.

Red.

Landsmøteprotokoll, rettelse

Det ble dessverre en glipp i landsmøteprotokollen i forrige nummer. Red.

Manglende tekst følger:

§ 10. Distriktslag.

Medlemmer i ulike deler av landet kan danne distriktslag.

Sentralstyret skal godkjenne distriktslagenes vedtekter og geografiske område. Distriktslagene skal sende årsmøteprotokoller, årsberetninger og reviderte regnskaper til sentralstyret.

Vedtak: Godkjent.

§ 11. Vedtektsendringer.

Endringer av disse vedtektene behandles på landsmøtet og krever alminnelig flertall.

Vedtak: Godkjent.

§ 12. Oppløsning.

Dersom forslag om oppløsning av LSHDB framkommes, skal det behandles på 2 ordinære landsmøter som følger etter hverandre. For at oppløsningen skal skje, må det hver gang vedtas med minst 3/4 flertall.

På siste ordinære landsmøte skal sentralstyret legge fram plan for disponering av organisasjonens midler. Midlene skal nyttes i samsvar med LSHDBs formål.

Vedtak: Godkjent.

Vedtak: Vedtektsendringene godkjent med redaksjonell endring i §2, strekpunkt 4.

Sak 10. Arbeidsprogram 2018 - 2020.

Åshild Johansen gikk igjennom LSHDBs arbeidsprogram for de neste to årene.

Synnøve Nordeng foreslo at LSHDB, i samråd med andre brukerorganisasjoner, skal arbeide for at døvblinde skal få nye rettigheter i tillegg til de rettighetene man allerede har. Det være seg bedre tilgjengelighet i hel-sevesenet og rett til BPA. Hun syntes dette bør være med i arbeidsprogrammet.

Cor van der Lijcke foreslo at det også bør være et punkt knyttet til forskning. Karin Andvig forklarte at et arbeidsprogram er et konkret arbeidsverktøy. LSHDB arbeider stadig med døvblindes rettigheter. Synnøve Nordeng trakk forslaget.

Vedtak: Arbeidsprogrammet godkjent.

Sak 12. Budsjett 2018.

Kari K. Engan redegjorde for budsjettforslaget. Tanita Thomassen sa at hun kan bidra med søknadsskriving for å få inn inntekter til organisasjonen.

Vedtak: Budsjettet for 2018 godkjent.

Sommertreff i Trondheim 2019

Styret i LSHDB har vedtatt å avholde neste års sommertreff i Trondheim uke 26, 24.- 30. juni.

Noter gjerne tidspunktet dere som har tenkt å delta.

Det blir sendt ut invitasjon og påmelding rundt påsketider neste år.

Hotellet vårt blir på Scandic Nidelven i Trondheim sentrum.



Bildet er fra hotellets hjemmeside.

Litt om Trondheim som by:

Sakset fra www.visitnorway.no

I Trondheim venter kjente attraksjoner som Nidarosdomen og Erkebispegården, koselige handlegater og et stort utvalg spisesteder med kortreiste delikatesser på menyen.

Med en befolkning på 193 000 er Trondheim Norges tredje største by. Det brede spektret av ting å gjøre her kan delvis tilskrives byens studenter, som utgjør rundt 30 000. Studentene setter sitt preg på byen både ved å arrangere mye selv, og ved å delta i byens varierte kultur- og aktivitetstilbud.

Trondheim har flere attraksjoner som

hvert år er blant de best besøkte i Trøndelag. Nidarosdomen midt i sentrum er et imponerende skue. Katedralens og Olav den helliges historie gjør den også til et av de mest populære pilegrimsmålene i Europa. Leden til Trondheim har status som Europeisk kulturvei, på linje med ledene til Roma og Santiago de Compostela.

Rett utenfor sentrum ligger Bymarka, et stort friluftsområde som er fint for gå- og løpeturer. Her tar merkede løyper deg til både badevann, utsiktspunkter og hytter som tilbyr servering. Om vinteren gjøres stiene om til skispor, noe som gjør Bymarka ideell for familieutflukter på ski.

Den intime bykjernen, kombinerte med de mange butikkene, gjør Trondheim til en populær shoppingby. Hvis du er av typen som foretrekker små, uavhengige butikker, har du mye å glede deg over her. Særlig på Bakklandet ligger flere av disse butikkene som perler på en snor.

Ravnkloa har vært base for første-klasses råvarer av fisk og skalldyr siden så tidlig som 1600 tallet og er fortsatt kjent som plassen å gå til for fersk fisk, skalldyr, fiskemat. Besøket er en attraksjon i seg selv.

Ellers er Tyholttårnet på 120 meter verdig et besøk. Fra utsiktspunktet 70 meter over bakken ser man det meste av Trondheim by, store deler av Trondheimsfjorden og det øvrige Trøndelag. I andre etasje, nærmere 75 meter over bakken, ligger et spisested, Egon, som roterer 360° i løpet av en time.

Friluftsliv for alle, hele året.

Av Hege Beathe Dahlen

Samling nr 3, 12-14 oktober 2018 på Vangen i Østmarka.

Denne tredje samlingen gikk til Vangen leirskole i Østmarka. Der skulle vi være i to netter og ha aktiviteter ute hele dagen med foredrag på kvelden.

Det var frafall på 4 personer som dessverre var forhindret i å komme. De var savnet!

Vi kom fram fredag ettermiddag. Etter en enkel middag startet vi med foredrag om haptisk kommunikasjon. Her fikk vi i oppgave å tenke gjennom hvordan vi ville bruke haptisk kommunikasjon i forbindelse med ferdsel ute i naturen, til neste dag.

Flere av deltagerene ville sove ute om natten. Noen sov i hengekøye, noen i gapahuken, og noen i lavvo. Det var spennende og utfordrende! Andre sov trygt inne på rommene i sengene sine.

Lørdag var vi tidlig oppe og spiste frokost. Vi smurte niste og tok med drikke på termos. Så bar det ut i skogen og ned til vannet «mosjøen» som ikke må forveksles med stedet Mosjøen lenger nord i landet :-)

Vi ble delt inn i 2 grupper. Gruppe 1 skulle ut i kano, der de dannet en «kanoflåte»- andre brukte robåt. Bjørn og Per hadde ansvaret for denne aktiviteten.

Gruppe 2 var ved bålplassen som jobbet med haptisk kommunikasjon i

skogen i ulendt terreng med stokker og steiner og greiner og røtter. Kaisa var veileder på denne aktiviteten.

I tillegg hadde vi besøk av 4 tolkestudenter som var med på å observere. De fikk også prøve seg på ledsaging med haptisk kommunikasjon. Etterpå byttet gruppene.

Lunch på leirplassen med spikking av flis og ved, for så å tenne bål. Grilling av toast og banan med sjokolade. Nam nam. Det smakte godt. Vi var ute hele dagen.

Etter middag var det foredrag av en person fra «Tjukkasgjengen» som fortalte om deres prosjekt, og hvordan de kom i gang med aktivitet og turer i skog og mark i sitt nærmiljø. Spennende og lærerikt.

Sosialt samvær med quiz og skravling og nydelig gitarspill v Dennis utover kvelden.

Også lørdagskvelden var det flere som ville sove ute. Tøffe folk altså!

Søndag morgen er vi igjen tidlig oppe, og igjen smører vi matpakke. Vi pakker ut av rommene før vi møtes ute for sporlek i ulendt skogsterreng og opplæring i kart og kompass. Dette var spennende og ikke minst en morsom utfordring.

Til slutt evaluerte vi helgen, opplevelsene og turene i fellesskap. Alle deltagerene var godt fornøyde. Det var også vi 5 lederne.

Vi gleder oss til neste samling som går til Beitostølen!



Friluftsliv for alle, hele året. Del 3.

Bilder og tekst innsendt av Hege B. Dahlen



Etter hjemkomsten fra New York City Marathon

Av Arne Olav Løvik

HJEM ETTER USA-TUREN I FORBINDELSE MED NEW YORK CITY MARATHON 2018

Nå er jeg tilbake i Norge trøtt, sliten, døgnvill og med smerter i beina etter USA-turen i forbindelse med høstens vakreste eventyr New York City Marathon 2018.

På Gardermoen flyplass før avreisen til USA ble min hoved løpsledsager Knut Nedregård skeptisk da jeg fortalte min A-plan om å slå Bedir Yiyit.

Dagen etter, i USA, sa Knut i fra til meg at det var urealistisk med bakgrunn av at jeg under maratonløpet der i fjor(2017) vaklet så mye at jeg var nær ved å bli stoppet av helsepersonell underveis.

Men Knut klarte da å overtale helsepersonellet slik at jeg fullførte med hjelp av ham og andre der.

Jeg hadde da 7 løpsledsagere.

Men nye strenge regler denne gangen gjorde at det ble bare 2 løpsledsagere.

Da ble det for meg, Knut og den amerikanske damen Hannah Schultz (se bildet nedenfor der vi 3 nærmet oss mål).

Da krevde Knut at jeg skulle følge hans plan, som er mye sikrere med tanke på å fullføre maratonløpet.

Men jeg var bestemt på å følge min plan om å slå Bedir, som er ca. 20 år yngre enn meg.

Da sa Knut at han ikke vil være ledsager for meg i fremtiden, hvis jeg fulgte planen min, som han mente var for risikabelt.

Jeg, som vanligvis er veldig sta, måtte kapitulere denne gangen og gikk med på å følge hans plan, fordi jeg ikke vil miste ham som en av mine løpsledsagere i fremtiden- også av hensyn til at den nye strenge regelen, som gjorde at det ble bare 2 løpsledsagere.

Jeg fulgte 100% Knut sin plan under maratonløpet denne gangen, og kom i mål på tiden 5.11.24.

Jeg løp jevnt fram til ca. 28 km av det 42.2 km lange maratonløpet.

Jeg slet med store smerter i beina i de siste ca. 14 km.

Knut sin plan gjaldt også at jeg skulle slå Elin Stavnes.

Elin kom i mål på tiden 5.11.48 etter å ha slitt med veldig tunge bein i de siste 4 km.

Det betyr altså at jeg slo Elin med 24 sekunder.

Elin slo meg der i fjor(2017) med ca. 5 minutter.

Festlig at vi slo hverandre en gang hver.

Men vi er enige om at det viktigste var å fullføre.

Elin er ca. 25 år yngre enn meg.

Årsaken til at jeg hadde så store smerter i beina var trolig fordi jeg i år(2018) løpetrente nesten bare på gress, slik at beina reagerte negativt på asfalten i maratonløpet.

Knut og Bedir, som begge er fysioterapeuter og massører mener det samme.

Jeg er uansett blitt 66,5 år gammel.

Jeg må le av meg selv for at jeg tok feil av den planen min om å slå Bedir,

som var urealistisk, spesielt fordi Berdir løp på 4.12.05.
Knut hadde altså helt rett i at jeg måtte følge hans plan.
Jeg er selvsagt meget glad for at jeg valgte å følge hans plan.

Jeg har pr. nå fullført i alle de 88 maratonkonkurranser jeg har deltatt i. Det er veldig viktig for meg å holde den fine statistikken med aldri å bryte et eneste maratonløp.

Knut og Hannah gjorde det godt som løpsledsagere under maratonløpet. Også Robin Karlsen løp sammen med oss i de siste 22 km og tolket og beskrev i tegnspråket stemningen med tilskuere og mange musikkband for meg gjorde det godt.
Han løp ofte baklengs for å tolke og å beskrive.

Også Adler Andersen gjorde det godt som tolk i forbindelse med denne USA-turen.

Også Aud Kristin Røstad gjorde det godt, da med å hjelpe meg med å bake hjemmebakt grovbrød og mer til, som jeg tok med til USA.

Vi var ca. 50.000 deltakere i maratonløpet.

New York City Marathon er verdens største og mest populære maratonløp.

Erik Nilsen overrasket positivt med 5.06.16, som er ny personlig rekord. Forrige personlige rekorden hans var ca. 5.32.00 fra samme løp i fjor.

Harald Vik, som deltok for 25.gangen i New York City Marathon måtte dessverre bryte etter ca. 15 km.

Han ble noe svekket av influensa i midten av oktober.
Han fortalte til meg at han ikke orker å løpe maraton mer i fremtiden.
Men jeg håper at han fortsetter, hvis

helsen holder.

Han har nøyaktig samme syndrom som meg, Ushers syndrom type 1. Men han er helt blind.

Det var flott høstvær i maratonløpet med 2 millioner tilskuere.

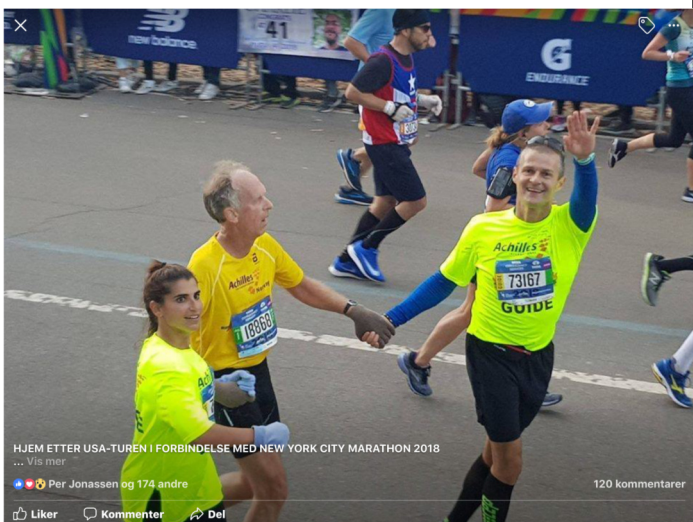
Det er fortsatt enorm beundring i USA for min bestetid på maraton på 2.34.03(satt i Stavanger Maraton i 1984) på grunn av mine 3 funksjonshemninger(døv, sterkt synshemmet og store balanseproblemer).

Det er altså Ushers syndrom type 1 disse 3 funksjonshemmingene mine er.

Det var veldig hyggelig å være del av den funksjonshemmede idrettsforeningen Achilles International of Norway sin gruppe i denne turen.
Vi hadde det veldig fint sammen.

Og jeg gleder meg til nye turer og arrangementer sammen med dem i fremtiden.

Jeg er selvsagt medlem i Achilles International of Norway.



Fra venstre:
Hannah, Arne Olav (meg) og Knut.

Juletur til Sigstad gård

Av Sissel Markhus

Foto: Inger Kr. Hauge

Distriktslaget LSHDB Oslo/ Akershus og Østfold hadde en flott førjulstur til Sigstad Gård ved Moelv.

Sigstad Gård var opprinnelig en gammel katolsk prestegård med Biri kirke som den aller nærmeste nabo.

Denne storgården har vært i Sigstad sin slekt siden ca 1640, og holder til i Biri, Oppland fylke.

Siden 1986 gikk de over fra dyrehold med alle slags dyr til å drive bare med korn og skog.

Vi var 30 personer inkludert tolker som reiste opp til denne flotte gården. Vi ankom lørdag morgen 1. desember med enten tog eller privatbil. Fra togstasjonen ble vi hentet med buss organisert av Sigstad gård.

Bagasjen vår ble først satt av ved Hotel Honne før vi kjørte videre til gården. Der ble vi godt mottatt av 3 damer. Den ene heter Julie, og som er en av etterkommerne av Sigstad familien.

Etter husomvisningen havnet vi i festsalen i 2. etasje. Et stort spisebord med plass til 30 personer ventet oss med fine dekorasjoner av små blomster og telys.

Den gode lunsjen ble fortært i en stemningsfull og gammeldags atmosfære. Maten bestod for det meste av gårdens produkter, som frilandsgris, poteter, grønnsaker etc. Til drikke fikk vi blant annet hjemmelaget eplemosaft.

Hva frilandsgris er? Jo det er griser som går ute fra de er små. De vokser

seg feitere sakte og får leve lengre. Ifølge Sigstad Gård har grisene tilgang på store beiteareal med et variert terreng. I naturlige omgivelser blir de foret med kokte grønnsaker, epler, brød, gress, røtter og grovfor.

Som avslutning på lunsjen fikk vi servert sjokoladecake med krem og kaffe eller te til.

Vertinnen forteller om historien til gården fra 1500 tallet.

Etter lunsjen var det tid for litt mosjon. Vi gikk 1 kilometer opp til atelieret til Einar Sigstad. Galleriet ligger i et koselig tun inne i skogen på en ås. Der ble vi møtt av kunstneren Einar. Han fortalte oss om atelieret sitt. Han har malt mange fine bilder med motiver fra naturen og dyreverdenen.

Mørket senket seg ute, og siden det ikke var noe utelys måtte vi få hjelp av tolk/ ledsagerne våre til å komme oss tilbake til gården. Noen fikk sitte på med bil.

Tilbake til gården ble vi samlet i stuen. Deilig gjærbakst med melis ble servert med kaffe og te.

Etter bespisningen fikk vi titte på gårdsbutikken som er et stabbur. Noen av oss fikk kjøpt forskjellige ting.

Så kom bussen og kjørte oss tilbake til hotellet. Etter innsjekking og litt avslapning pyntet vi oss for så å returnere med bussen tilbake til gården.

Inne i stuene ble det servert julegløgg før vi gikk inn i festsalen. Der ventet en treretters middag.

Med røkt ørret med tilbehør som forret gikk vi over til hovedretten som bestod av gårdens kyllingfilet med

tilbehør.

Avslutningsvis ble det servert multekrem.

Alt smakte fortreffelig, og det var god stemning rundt det store bordet.

Det ble ikke lett å gå fra dette, men bussen ventet ikke. Rundt 23 tiden ble vi kjørt tilbake til Hotel Honne. En liten drink fikk vi tid til før vi la oss for kvelden.

Neste morgen som var 1. advent spiste vi deilig frokost. Kl. 10.15 kom en buss og kjørte oss til Maihaugen på Lillehammer.

Med forhåndskjøpte billetter gikk vi forbi køen. Det er et stort område med mange hus og boder med koselig gammeldags stemning i omgivelsene. Der var det mye å se og mange ting på salgsbodene.

Så var det tid for lunsj. Vi tok plass på et kafebord som var reservert. Deilig kremet blomkålsuppe med focaccia brød gikk ned på høykant. Til dessert var det tilsørte bondepiker med krem og kaffe.

Klokken 16.15 ble vi hentet med buss til togstasjonen og hjemreise.

Alle synes vi hadde en flott tur med fin stemning og god organisering hele veien.



Temakveld Bildetelefon

Av Sissel Markhus



Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold hadde temakveld om billetelefon torsdag 25. oktober. Vi hadde invitert Gianni Zullo fra Rådgivningskontoret.



Gianni Zullo Foto: Inger Kr. Hauge

Først spiste vi en herlig hjemmelaget Gulasj-suppe med masse godt oppi, som vår støttemedlem Jeanette hadde laget. Vi fikk servert varme rundstykker og smør ved siden av. Det smakte fortreffelig. Etter at vi hadde forsynt oss med maten, samlet vi oss for å høre Giannis foredrag om bildetelefon. Vi fikk litt tekniske problemer med projektor og kabel, men vi klarte å løse det takket være godt samarbeid mellom medlemmene.

Giannis foredrag varte i nesten 3 timer. Vi lærte mye av ham slik at vi fikk mer forståelse av å bruke bildetelefon. Han gav masse gode tips og fordelene var mange. Noen hadde allerede erfaring fra før, men allikevel følte de det var nyttig informasjon å få. Det var et veldig bra foredrag.

Etter det samlet vi oss rundt et bord og spiste deilig hjemmelaget gulrotkake med pynt som Jeanette også hadde laget. Nydelig smak, og flere av oss måtte ta to stykker av kaken siden den var så god.



Foto: Inger Kr. Hauge

De fleste dro hjem cirka kl. ti. Det var en hyggelig sammenkomst fra kl. fem til ti med nyttig foredrag av Gianni. Vi i distriktslaget takker så meget til Gianni som stilte opp og holdt foredrag for oss og vi takker Jeanette for at hun laget så deilig mat og kake til oss. Tusen takk.

Hilsen fra styret

Distriktslaget Oslo/Akershus og Østfold

Sissel, Inger Kr. og John Arne

Julehilsen fra lokallagene



Vi ønsker dere alle en riktig God Jul og et Godt Nyttår!

Julehilsen fra styret i LSHDB Oslo, Akershus og Østfold.



Vi ønsker dere en riktig god jul og et godt nyttår!

Julehilsen fra Lshdb Telemark v/ Leder Marie Drægni



LSHDB Rogaland ønsker alle en god jul og et godt nyttår



Vi ønsker våre medlemmer og samarbeidspartnere en gledelig jul og alt godt i det nye året!

Takk for samarbeidet i 2018!

For LSHDB Midt-Norge/ Nordland Ragnhild Håbjørg, leder



LSHDB avd Buskerud ønsker alle medlemmer og lesere en gledelig Jul og et Godt Nyttår.

Vi takker for et godt samarbeid i året som snart er omme.

Julehilsen fra styret!



Vi i LSHDB Vestfold ønsker dere alle både små og store

**En God Jul
Og
Et godt Nyttår**



A young woman with brown hair, wearing a white long-sleeved shirt, is leaning over a wheelchair. She is smiling and pointing at a tablet computer held by an older woman with blonde hair. The older woman is wearing a beige top and blue jeans, and she is looking at the tablet with a focused expression. The background is a bright, modern interior with a large window and a colorful abstract painting on the wall.





ER BRUKERSTYRT PERSONLIG ASSISTANSE (BPA) INTERESSANT FOR DEG?

Ta kontakt med en av HAV's rådgivere i dag!



HAV BPA

Vi vil gi den enkelte tjenestemottaker en god og meningsfull hverdag. Alt vårt arbeid er basert på vår visjon om å skape en lettere hverdag med BPA. Vi legger stor vekt på at den enkelte tjenestemottaker selv bestemmer hvordan dagen skal være. Vi vet verdien av gode relasjoner til tjenestemottaker, ansatte og oppdragsgiver, som totalt sett gir deg ett bedre tilbud.



HAV AKTIV

Hav Aktiv er for deg som ønsker å være mer i aktivitet. Alt fra sit-ski, ski pigging, basket, sykling etc. Vi gir veiledning ift. til aktivitet og opplæring.



HAV FUNKSJONSASSISTANSE

Ordningen med funksjonsassistent er et nytt brukerstyrt virkemiddel for funksjonshemmede arbeidstakere. Nødvendig assistanse skal sørge for at du kan få eller beholde ordinært arbeid.

Bygdøy allé 23 • 0262 Oslo • Tlf. 45 22 22 88 • E-post: hav@havas.no • www.havas.no



DINE HJELPEMIDLER

HØR MED OSS OM FORDELSAVTALER OG SERVICE-AVTALER

ATTO by Movinglife

Den perfekte scooteren på ferie, shopping eller andre tur-aktiviteter. Kom deg ut med ATTO og nyt dagene.



RAIZER by Liftup

En ny patentert løftestol som er en rask, sikker og mobil løsning når en person har falt og trenger hjelp til å komme seg opp igjen.



GATSBY by Vintage mobility

Scooter med personlig preg og egen sjarmerende stil, Sveitsisk kvalitet som går inntil 5 mil, toppfart er 9,9 km.



Bygdøy allé 23 • 0262 Oslo • Tlf. 45 21 21 52 • E-post: post@dinehjelpemidler.no • www.dinehjelpemidler.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>Erik Nilsen</i>
<i>Varamedlemmer:</i>	<i>Odd Paulsen</i>
	<i>Sissel H. Markhus</i>

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