

SynHør-bladet

23. årgang

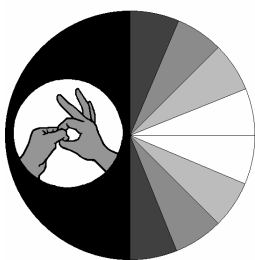
Nr 5 - 2014



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

Innhold

Styrets hjørne	3	"Camp Idrettsglede"	13
Privat helsevesen	4	Tid for hørsel?	14
Døvblindkontakt Oslo/Akershus	5	Siste sjakk - nytt	15
Fredrikke Tønder - Olsen	6	Hakke tenner	16
LSHDBs landsmøteprotokoll	8	Aktivitetshelg på Solvik	17
Harald Vik utsatt for ulykke	11		



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: bibbihagerupsen@lshdb.no

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

Styremedlem: Hege Dahlen
Tlf: 970 01 093
E-post: hebedahl@online.no

1. varamedlem: Odd Paulsen
2. varamedlem: Sissel H. Markhus

SynHør-bladet
Redaktør: Bibbi Hagerupsen
SMS. 960 46 065
E-post: bibbihagerupsen@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 onsdager
(annenhver), torsdager og fredager.
Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS
Layout: Birgit Hagerupsen

Opplag 330 stk

Styrets hjørne



Av Kari Kristine Engan, nestleder

Hei medlemmer og lesere!

Så var det min tur å skrive i "Styrets hjørne", det har redaktøren bestemt! Meningen med denne spalten er å fortelle dere litt om hva LSHDBs styre arbeider med.

14. august hadde vi det første møtet med det nye styret. Vi var svært glad for å kunne ønske Sissel H. Markhus velkommen og å ha henne med på laget! Styremøtene er alltid travle, her skal vi komme oss gjennom en lang sakliste, og det er ikke alltid tiden strekker til for lange diskusjoner før vedtak må fattes.

Derfor har vi styreseminar hver høst der vi har god tid til å "tenke høyt". Vi har hatt disse samlingene på Kiel-ferga fra og med 2010 og er godt fornøyd med det. Så 25. september samles styret og daglig leder samt tolk/ledsagere for årets styreseminar. Noen av sakene vi skal ta opp er: tema for likemannskursene (eller rettere sagt likepersonskursene) i 2015, tolkesituasjonen - veien videre, samarbeid med de ulike aktørene i kompetansesystemet for døvblinde og redaktørjobben.

Visste dere at vi nå slipper å betale for tolk/ledsager på Kiel-ferga? Tidligere har LSHDB betalt for tolk nr. 1 på disse styreseminarene. Men i år ga tolke-

tjenesten i Buskerud beskjed om at dette dekkes av NAV fordi Kiel-ferga er norskeid og vi bare er noen timer i land. Jeg har ikke funnet lovhjemmen, men muligens er den å finne på NAVs hjemmesider?.

I dag, 22. september, fyller LSHDB 25 år! Dette blir behørig markert på Scandic Hotel Asker 20. november med påfølgende likepersonskurs og julebord. Da blir det jubileumsmiddag med inviterte gjester, og vi håper mange medlemmer melder seg på!

I forrige uke deltok jeg på Eikholtts kurs "Å leve med kombinert syns- og hørselshemming", del 2. Vi var 7 med kombinert sansetap pluss en støttekontakt. Et av temaene var om mestring av ulike hverdagssituasjoner: som for eksempel å handle i dagligvarebutikken og på fest hos venner. I tillegg til å utveksle erfaringer hadde vi også innlegg ved Therese Grydeland, Nasjonalt senter for hørsel og psykisk helse (NSHP). Noen av oss hadde innføring i iPad, iPhone og internett. Tilbud om avspenning var også populært. Alle hadde individuelle samtaler med fagfolkene på syns- og hørselsområdet samt de utfordringer vi får når vi har dobbelt sansetap. Den siste dagen hadde vi innlegg om livsomstillinger ved Gunilla Rønneblom.

Eikholtts kurskatalog for 2015 er sendt ut, og dere finner sikkert interessante kurs å søke på!

På vegne av styret ønsker jeg dere en fortsatt fin høst!

Privat helsevesen

Privat helsevesen, nye muligheter og andre priser

Av Cor van der Lijcke, og lese-og skrivehjelp, Caroline Hansen.

Jeg har tidligere skrevet en artikkel om da jeg som syns- og hørselshemmet var pasient på offentlig sykehus. Det var ikke morsomt.

En annen mulighet å gjøre er å bruke de private helsetjenestene.

Å komme inn på et privat helseforetak er som å komme å komme inn i en helt annen verden. De tar meg i mot med åpne armer, de er villige til å ta i bruk taleforsterker, de ledsager meg i alle kriker og kroker, og de snakker langsomt og tydelig. Jeg føler meg veldig trygg, og det er et godt grunnlag for å gjennomføre en undersøkelse. De er flinke til å si på forhånd hva

som skal skje, hva de hele tiden gjør, osv. Dette er svært viktig for oss som er syns- og hørselshemmet / døvblinde. Og ikke minst... de har god tid! De stresser ikke, og det betyr veldig mye!

Dette er den ene siden av medaljen. Den andre siden er at dette koster penger. Siden jeg vil ha kontroll over min egen helse og vil holde min helsetilstand ved like, vil jeg gjerne betale.

Jeg forstår at ikke alle kan betale denne tjenesten, og da oppretter vi et to-delt samfunn.

Kanskje kunne regjeringen bruke mer penger på private klinikker, for å unngå de evige helsekøene?

Fortsatt god bedring!



Døvblindkontakt Oslo/Akershus



Døvblindekontakter ved NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus

NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus har to **døvblindekontakter**, kontaktpersoner inn mot hjelpemiddelsentralen for brukere med en kombinert syns- og hørselshemming og deres nærpersioner.

Døvblindekontaktene kan kontaktes ved spørsmål i forbindelse med hjelpemidler og/eller tilrettelegging.

Hvis det er behov for hjelp til utredning og utprøving, må det sendes henvisningsskjema til NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus. Henvisningsskjemaet ligger på www.nav.no.

Døvblindekontaktene ved NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus er:

- Ann Mette Rekkedal (hørsel) ann.mette.rekkedal@nav.no
- Solveig Grene Seipæjervi (syn) solveig.g.seipejervi@nav.no

Døvblindekontaktene kan også kontaktes på telefon 21 06 97 00.

Med hilsen

NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus

NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus //
Postadresse: Postboks 324, Alnabru 0614 Oslo

Besøksadresse: Kabelgaten 2, 0580 Oslo
Tel: 21 06 97 00 // Fax: 21 06 97 01

www.nav.no // NAV.hjelpemiddelsentral.oslo.og.akershus@nav.no

Fredrikke Tønder - Olsen, en kvinnelig pioner

**Kilde: Helgeland Museum,
www.helgelandmuseum.no**



Gjennom hele sitt voksne liv slet Fredrikke Tønder-Olsen med svekket syn og hørsel. Da hun var 35 år gammel var hun nesten blind.

På tross av det klarte den viljesterke kvinnen fra Helgeland å

sette spor etter seg. Hun var ikke bare en pioner i forsikringsbransjen og transportnæringen, hun skapte også en ny næringsgren i Norge. Da hun fylte 70 år i 1926, fikk hun Kongens fortjenestemedalje for sitt virke.

Fredrikke Tønder-Olsen ble født på handelsstedet Kopardal på øya Løkta i Dønna kommune, den 23. september 1856. Hun ble født inn i en velstående familie, hvor faren, Elias Olsen, var kjøpmann. Han hadde i sin tid kjøpt det tradisjonsrike handelsstedet Kopardal på Løkta. I tillegg til å drive med handel drev Elias Olsen også et gjestgiveri, poståpneri, fiskemottak og dampskipsekspedisjon – og var ordfører i Nesna og Dønnes i 17 år. De økonomiske kårene for familien var dermed gode.

Arbeidsoppgavene på hjemstedet var mange for Fredrikke, eller Rikka som

hun ble kalt. Foreldrene var strenge på at hun måtte arbeide og det viste seg raskt at Rikka var en allsidig jente som klarte det meste hun ga seg i kast med. Hun var både en initiativrik og oppvakt jente med sans for forretninger. Den første utdannelsen fikk Rikka av en guvernante. Etter det ble hun sendt til Bodø for ett års skolegang. Deretter gikk turen til Trondheim for å lære kjolesøm.

Dette var ikke noe Rikka selv ønsket og fikk dermed også lov til å gå på Den kongelige tegneskole på kvelden, noe hun selv ønsket. På grunn av gode tegneferdigheter startet hun som lærling hos en gravør, men måtte slutte etter kort tid da synet ble for dårlig. Hun reiste så tilbake til Kopardal hvor hun startet med småhandel i farens butikk. Etter hvert søkte hun på et utlyst agentur i Nord-Norge for forsikringsselskapet "Norden".

Mange mente at dette ikke var en passende jobb for en kvinne, men Rikka satte raskt sine mannlige konkurrenter i skyggen. Hun reiste langs kysten av Nord-Norge i syv år og solgte forsikringer helt til at synet på nytt gjorde det vanskelig for henne å fortsette i arbeidet. Rikka sa opp jobben som forsikringsselger og flyttet etter foreldrene som hadde flyttet til Oslo.

I Oslo startet hun å selge produkter fra Nordland, og oppdaget et sterkt behov for en raskere og billigere måte å få levert varer på. Slik kom ideen om å starte opp et viserguttkontor. Med de få pengene hun hadde, etab-

lerte hun Kristiania Visergutkontor (KVK) i 1894. I starten var bare 3 gutter ansatt med hver sin lette vogn. Ingen kunne på dette tidspunktet vite at visergutkontorets inntekter senere skulle danne det økonomiske grunnlaget for et langvarig og omfattende sosialt hjelpearbeid. Virksomheten økte raskt og omfattet etter hvert både transport og flytting. Det ble opprettet filialer og lagerrom syv steder i Kristiania. KVK fikk også eget kontor i Hamburg. Ved starten av første verdenskrig var KVK landets største transportfirma med opptil 200 medarbeidere, 50 hester og 32 damer som betjente firmaets 30 telefoner.

I 1921 bestemte Fredrikke Tønder Olsen seg for å anskaffe biler til firmaet, og kjøpte like godt seks på en gang. I løpet av få år overtok de all tyngre transport.

Som sjef var Fredrikke noe før sin tid. Hun var den første bedriftsleder i Norge som innførte vinterferie for sine ansatte, samt at hun utbetalte familietillegg. Når guttene i bedriften ikke hadde oppdrag oppholdt de seg på kontoret. Her serverte Fredrikke varm sjokolade og leste eventyr for dem.

Som en dyktig forretningskvinne kom Fredrikke Tønder Olsen med i styret for Kristiania Kvinnelig Handelsstandsforening, hvor hun bidro til å bedre forretningskvinnenes kår. I 1918 opprettet hun et legat på 30 000 kr for kvinner som ønsket å starte sin egen virksomhet. Fredrikke var også den som, i 1920, sto for finansieringen på 50 000,- for å få startet opp avisen "Norske Kvinder". I avisen ble

det drevet opplysning om viktige kvinnespørsmål og invitert til debatt. I tillegg gav hun pengebidrag til blinde og hørselsvekkede og sjenket Løkta bedehus med en vakker altertavle.

Fredrikke Tønder-Olsen døde 30. desember 1931, 85 år gammel. Hun testamenterte da avkastningen av eendommen knyttet til KVK til videre drift av "Norske Kvinder". I tillegg ble det opprettet flere legater for jenter fra Nordland som ville opp og frem i livet. Fire år etter Fredrikkes død ble det avduket en æresmedalje på hennes gravstein fra Oslo Kvinnelige Handelsstandsforening. Dette i dyp takknemlighet for hennes innsats for foreningen. Kvinnen, som levde etter livsmottoet "Er du halt er du lam, har du vilje kjem du fram!", satte virkelig spor etter seg og kom seg frem her i livet, på tross av hindringer.



LSHDBs landsmøteprotokoll

PROTOKOLL FOR LANDSMØTET I LANDSFORBUNDET FOR KOMBI- NERT SYNS- OG HØRSELSHEMMEDE/DØVBLINDE (LSHDB)

24. juni 2014

Sted: Utsikten hotell, Kvinesdal

Tid: kl. 9.07 - 11.00

Forbundsleder Åshild Johansen åpnet landsmøtet med å ønske alle hjertelig velkommen. Deretter ble medlemmer som er gått bort siden forrige landsmøte, minnet med ett minutts stillhet. Deretter var Landsmøtet så heldig at ordfører Svein Arne Gjerstad sa noen ord både rundt temaet funksjonshemning samt litt info om Kvinesdal kommune.

Sak 1 Navneopprop og fastsettelse av antall stemmeberettigede
Ifølge navneopprop var 18 stemmeberettigede til stede.

Sak 2 Valg av:

~ *Møteleder*

Styret foreslo Kjell-Henrik Hendrichs som var forespurt.

Vedtak: Kjell-Henrik Hendrichs valgt ved akklamasjon.

- *referent(er)*

Forbundsleder foreslo Karin Andvig og Kari Kristine Engan.

Vedtak: Karin Andvig og Kari Kristine Engan valgt ved akklamasjon.

~ *2 protokollunderskrivere*. Sissel Markhus og Marie Drægne ble valgt ved

akklamasjon

- *Tellekorps*

Kari K Engan foreslo h.h.v Inger Johanne Sande II og Inger Britt Paulsen. Inger Johanne Sandell ønsket ikke oppgaven. Volker Kløckner ble foreslått. Inger Britt Paulsen og Volker Kløckner ble valgt ved akklamasjon.

Sak 3 Godkjenning av innkalling til landsmøtet

Møteleder leste vedtektenes paragraf som omhandler landsmøtet. Innkalling med tid og sted skal skje minimum 4 måneder før møtet holdes. Innkallingen ble kunngjort i medlemsbladets februarnummer. Vedtak: Innkalling enstemmig godkjent.

Sak 4 Godkjenning av dagsorden

Møteleder leste programmet, det kom ingen innvendinger til dagsordenen. Vedtak: Den utsendte dagsordenen enstemmig godkjent.

Sak 5 Godkjenning av sakslisten

Sakslisten, som var sendt møtedeltakere, ble lest i sin helhet.

Vedtak: Sakslisten enstemmig godkjent.

Sak 6 Godkjenning av forretningsorden

Møteleder foreslo at landsmøtet gjennomføres etter vanlig møteskikk slik det er blitt gjort tidligere.

Vedtak: Forretningsorden enstemmig godkjent.

Sak 7 Arsberetning 2013 for forbundet
Årsberetningen var sendt møtedelta-

kerne til rett tid. Forbundsleder ønsket at møteleder leste overskriftene, noe som ble gjort. For hvert punkt ble det åpnet for spørsmål og kommentarer. Ingen merknader framkom. Vedtak: Årsberetning 2013 enstemmig godkjent.

Sak 8 Årsregnskap med revisjonsberetning 2013 for forbundet

Både årsregnskap og revisjonsberetning var sendt deltakerne. Møteleder leste ikke revisjonsberetningen i sin helhet, kun konklusjonen. Videre refererte han nøkkeltall i årsregnskapet. Kari K. Engan ga en detaljert forklaring på driftsunderskudd kr 18000, der to internasjonale konferanser ikke var med i budsjettet. Dette var EDBU konferansen, hvor hele styret, med unntak av Harald Vik stilte. Samt Helen Keller konferansen i Fillipinene, hvor Bibbi Hagerupsen og Åshild Johansen stilte.

Videre kommenterte Kari K. Engan posten anleggsmidler som vi ikke har hatt før.

LSHDB har kjøpt seg inn i et Quiz spill. Dette har gått veldig tregt, men de prøver nå å markedsføre det via internett, ikke mobil som det først var markedsført som. Veldig usikkert hvordan dette vil gå, sannsynligvis må vi avskrive disse pengene. Det framkom ingen kommentarer. Vedtak: Årsregnskap 2013 enstemmig godkjent.

Sak 9 Innkomne saker til behandling
Forslag fra styret om bruk av arven til Frans Odin Harjo: Rentene kan brukes til sommertreffet. Karin Andvig ga en kort forklaring.

Sissel Markhus foreslår å bruke YA bank for å få bedre renter, dette er en nettbasert bank. Helge Goa foreslo LO favor. Vedtak: Forslag fra styret om bruk av rentene ble enstemmig vedtatt.

Sak 10 Arbeidsprogram for 2012 - 2014

Arbeidsprogrammet var utsendt på forhånd. Møteleder leste opp styrets forslag på nytt arbeidsprogram samt det gamle arbeidsprogrammet. Karin forklarte hvorfor styret ønsker å ha fokus på kun to hovedområder. En engasjert diskusjon ang. reduksjon av rettigheter og hvor man bør henvende seg for å få dette stoppet. Vedtak: Arbeidsprogrammet 2014 - 2016 enstemmig godkjent.

Sak 11 Budsjett for 2014

Møteleder refererte hovedtallene i budsjettet, som var tilsendt deltakerne. Ingen ba om å gå gjennom budsjettet i detalj. Kari forklarte kort hvordan budsjettet er vurdert. Vedtak: Budsjettet enstemmig godkjent.

Sak 12 Valg

Forbundsleder: Åshild Johansen, gjenvalg for 2 år

Styremedlem: Bibbi Hagerupsen, gjenvalg for 4 år

Styremedlem: Hege Dahlen, gjenvalg for 4 år

1. varamedlem: Odd Paulsen, gjenvalg for 2 år

2. varamedlem: Ingen forslag

Ingen i valgkomiteen var til stede ved landsmøtet. Møteleder leste derfor oppforslaget deres.	Andre valg: autorisert revisor for 2 år Kari K. Engan foreslo at landsmøtet overlot til styret å velge revisor. Vedtak: Styret velger revisor.
Benkeforslag: Da valgkomiteen ikke hadde forslag på 2. varamann, foreslo Kari K. Engan Sissel Markhus, som takket ja. 2. varamedlem Sissel Markhus valgt for 2 år Vedtak: Alle valgt ved akklamasjon. Sentralstyrets sammensetning til landsmøtet i 2016:	Møteleder Kjell-Henrik Hendrichs takket forsamlingen for et ryddig møte og overlot mikrofonen til den gjenvalgte forbundslederen. Åshild Johansen takket for tilliten, fortsatte med å takke Hendrichs for godt utført møteledelse og overrakte ham en gave.
Forbundsleder Åshild Johansen valgt for 2 år	Deretter ønsket hun Sissel Markhus velkommen inn i styret. Deretter erklærte forbundsleder møtet for hevet.
Styremedlem Kari Kristine Engan ikke på valg, 2 år igjen	Oslo/Trondheim, 6. august 2014
Styremedlem John Sandell ikke på valg, 2 år igjen	Karin Andvig referent
Styremedlem Hege Dahlen valgt for 4 år	Kari Kristine Engan, referent
Styremedlem Bibbi Hagerupsen valgt for 4 år	Sissel Markhus protokollunderskriver
1. varamedlem Odd Paulsen valgt for 2 år	Marie Drægne protokollunderskriver
2. varamedlem Sissel Markhus valgt for 2 år	



Harald Vik utsatt for ulykke i USA

Til de av dere som ikke har fått det med. Harald Vik var utsatt for en alvorlig trafikkulykke da han var i USA nå i august. Han fikk stor oppmerksomhet av den lokale pressen og ble intervjuet av både TV og aviser. Dette er Harald sin første status etter ulykken, samt den siste:

Harald Vik Facebook status 23 august:



Kjære alle sammen!

Jeg ber mine tolker fortelle om ulykken i går. Jeg kan ikke huske kollisjonen. Jeg våknet til store smerter. Det visste seg at jeg hadde brudd i begge beina. Høyre lårhals og venstre ankel. Jeg var også forslått og har brukket en del ribbein.

Jeg ble operert ved Sandford Hospital i går kveld. Legene sier at det var vellykket, men at venstre ankel muligens må opereres igjen i løpet av et par dager.

Jeg er i godt humør men litt groggy etter det jeg har vært gjennom. Jeg får morfin, så smertene holdes på avstand. Det er for tidlig å si noe om når jeg kan reise hjem til Norge, men legen antydte at det kan gå noen uker før jeg kan transporteres.

Jeg tenker at det kunne gått mye verre, så jeg er ikke lei meg i dag, men gleder meg til å komme i aktivitet igjen. Jeg skriver mer til dere etter hvert. Beste hilsener fra Harald.

Harald Vik sin Facebook status 10 september:



Kjære venner!

Jeg er nå ved Kysthospitalet i Stavern. Hjemreisen fra Amerika var meget lang og slit-som. Jeg har vært litt trist noen dager,

men forstår at jeg må være tålmodig. Jeg er ved godt mot nå.

Jeg har fått fjernet stingene fra operasjonen, samt fra kuttene jeg pådro meg. Det gjør det lettere for meg å bevege meg.

I dag har jeg vært ute for første gang siden hjemkomsten. Jeg satt ute på altanen i strålende solskinn, smiler.

Jeg har også hatt litt besøk de siste dagene og setter stor pris på det. Jeg vet ikke nøyaktig hvor lenge jeg blir her, men det blir nok i alle fall 5 uker. Beste hilsener fra Harald.

Harald Vik sin Facebook status 17. september:

Hei kjære venner!

Tirsdag i neste reiser jeg til CSS i Oslo. Der skal jeg være inntil jeg er sterk nok til å starte opptreningen igjen her i Stavern. Jeg skal ikke løpe Oslo Maraton nå til helgen, smiler! Beste hilsener fra Harald.

Harald Vik sin Facebook status 19. september:

Hei venner. Jeg flytter ikke til CSS på tirsdag allikevel, der hadde de ikke plass til meg. Jeg har flyttet fra Kysthospitalet i dag til Drammen Helsehus. Her har jeg et fint rom og kommer nok til å trives. Jeg håper å ha kontakt med venner og kjente fra Drammens-området. Dere er hjertelig velkommen til å besøke meg her på Landfalløya 80. God helg!

Harald Vik sin Facebook status 22. september:

Hei alle venner!



Jeg føler meg nå litt bedre. Jeg skal ta nye røntgenbilder 16 oktober. I dag har jeg klippet meg så nå er det slutt på Harald Hårfagre. Smiler.

Jeg håper jeg snart kan besøke Eikholt en dag. Jeg trives med å bo her på Helsehuset og har hatt mye besøk. Mange hilsener i det fine været fra

åpen Bruno og Harald.

Harald Vik sin Facebook status 27 september:



Ute på tur, aldri sur ! Smiler. Da har jeg vært ute i solskinnet og trillet en tur til Gullskogen. Deilig å være ute.

Neste uke, fredag eller lørdag reiser jeg hjem. Det gleder jeg meg til, har vært lenge borte nå. Men først må HMS ordne noe tekniske hjelpemidler i min leilighet. Jeg har også fått ordnet med hjemmesykepleier som skal komme til meg ofte sammen med tolk.

Så dette går fint. Jeg skal fortsatt ta det med ro fram til 16 okt. I kveld skal Strømsgodset spille kamp. Heia SIF ! GOD HELG.



”Camp Idrettsglede”

Har du lyst på en spennende uke (eller to) på Eikholt? Uke 43 og 45.

De tradisjonelle Helsesportukene på Eikholt, som er en viktig praksisarena for tolkestudenter fra hele Norge, har i år fått en ny «vri». Det kommer to studenter fra Norges idrettshøyskole som bidrar med nytt og spennende innhold i disse ukene.

Tema for ukene er «Camp idrettsglede». Det blir mange aktiviteter som vil gi idrettsglede. Programmet er variert, passer alle nivå og målet er at alle skal finne minst en aktivitet som vil skape idrettsglede.

Vi har plass til flere!

Hvis du kommer er du i tillegg til selv å bli inspirert med på å bidra til at mange tolkestudenter får god tolkepraksis.

Her er noen av de aktivitetene du får mulighet til å delta på:

Løpeteknikk

Har du tenkt over hvordan du løper? Lær deg hensiktsmessig løpsteknikk og få et lettere, mer skånsomt steg og en helt ny løpsfølelse og større glede av løpingen. Er du ikke glad i å løpe, så lærer vi deg en bedre gåteknikk.

Yogalates

Dette er en kombinasjon av yoga og pilates. Yoga kan på sikt bidra til å gi større grad av bevegelighet, mer overskudd og bedre konsentrasjon. Når vi kombinerer yoga med pilates får vi også trent kjernemuskulaturen. Dette

bidrar til bedre kroppsholdning og bedre kroppskontroll. Målet er å bli kjent med sin egen kropp og føle mestring ved det. Alt er lov, og vi skal smile sammen.

Morgenyoga

Ved hjelp av enkle yoga og meditasjonsøvelser får du kontroll på pusten din og kontakt med kroppen din helt fra starten av dagen. Vi starter dagen friskt med et smil, og vi gjør kroppen og sjelen glad.

Morgenaerobic

En frisk start på dagen med en time som mikser styrkeøvelser for store muskelgrupper med enkle, morsomme dansetrinn.

Salsakveld:

Vi skal le og bevege oss til latinske rytmer. Det vil komme en dyktig instruktør og vise oss grunntrekkene i salsa.

Likemann

Deltakerne deles inn i grupper på 2-3 personer. Det vil bli diskutert ulike tema knyttet til hverdagen som døv/blind og hvordan legge til rette for fysisk aktivitet og idrettsglede.

Villmarksdag på Eiksetra:

Hva får vel ikke kroppen til å smile mer enn frisk luft, padling og sosialt samvær? Vi kommer til å ha ulike aktiviteter både ute og innendørs på fantastiske Eiksetra. Gled dere!

Foredrag «Veien er målet»

Dette foredraget tar for seg øyeblik-

ket, og øyeblikkets verdi i idrett og bevegelse. Foredraget passer også godt for idrettsutøvere som ønsker å utvikle seg videre i idrettene sine.

Foredrag «Ernæring/superfood»

Hvem blir glad av å spise grønt? Idrett og ernæring henger tett sammen, så i dette foredraget får du generelle ernæringsråd. I tillegg vil du få informasjon om dagsaktuelle dietter og

kostholdstips.

Eikholt dekker både reiseutgifter og opphold.

Synes du dette høres spennende ut, ta kontakt med Line Hovland, 32 88 90 50/40 44 95 57, line.hovland@eikholt.no

Tid for hørsel?

«Bruker du analoge høreapparater? Er du misfornøyd med digitale høreapparater? Da kan du være en av de vi søker.»

Ønsker du å optimalisere hørselen din? Ønsker du samtidig å utnytte din synsrest best mulig? Eikholt søker 6 kombinert syns- og hørselshemmede deltagere til et prosjekt som har som mål å utvikle en rehabiliteringsmodell for optimalisering av syn og hørselsfunksjonen etter brukernes individuelle forutsetninger.

Utfordringen for mange med dobbelt sansetap er at sansetapene ikke ses i sammenheng, og at det ofte ikke blir tatt hensyn til synets innflytelse på taleforståelsen i tilpasning av høreapparater.

Evnen til å venne seg til nye lydbilder er ofte begrenset av kombinasjonen hørselstap og betydelig, ofte progredierende, synstap. Mange har brukt høreapparater i lang tid og foretrekker spesielle innstillinger i sine apparater.

Når et nytt apparat ikke «lyder likt» med det man er vant til er ofte tilvenningsperioden både lang og ekstra krevende. Dette gjør at mange ikke klarer overgangen fra analoge til digitale høreapparater. Konsekvensen av dette blir at man ikke får tilgang på de kompenserende mulighetene som ligger i dagens og fremtidens hørselsteknologi.

Vi ser syn og hørsel i sammenheng, og bruker audiovisuelle hørselstester. Disse testene viser at det er det mye å hente på taleforståelsen med nye, godt tilpassede digitale apparater, kombinert med bruk av riktige briller.

Vi ser dette spesielt i støyfulle situasjoner. I tillegg åpner moderne digitale apparater for nye muligheter for automatisk/enkel trådløs tilkobling til smarttelefon, nettbrett og TV.

Ved å se på kommunikasjon og taleforståelse som et audiovisuelt fenomen (se på syn og hørsel i sammenheng), og ta konsekvensen av dette

ved å optimalisere både syn og hørsel håper vi at du skal oppleve økt mestring, mindre misforståelser i kommunikasjonen og mindre ressursbruk og stress i sosiale sammenhenger.

Vi ønsker at du skal oppleve høreapparatene som reisekamerater til et rikere bedre liv, og ikke som et middelmådig hjelpemiddel.

Vi tilbyr syns- og hørselskartlegging, utprøving av ulike briller, det siste og beste av høreapparater, samt hørselstekniske hjelpemidler. Tilpasning

og justering av høreapparater skjer etter utprøving i det virkelige livs mange situasjoner, og etter dine forutsetninger, ønsker og behov. Ikke minst tilbyr vi TIDEN og kompetansen det tar for å komme i mål.

Ønsker du å delta eller mer informasjon kan du sende mail til enten rolf.mjones@eikholt.no eller magnus.tollefsrud@eikholt.no eller ringe oss på hhv 99 22 92 85 eller 93 66 94 14.

Siste sjakk-nytt

Norrländska Schackmästerskapet 2014.

Sluttstilling (Kvalitetspoeng i parentes ved poenglikhet).

1. Per Ivar Norum 6,5
2. Olle Engström 6,0
3. Tormod Prytz 5,0
4. Steinar Volden 4,0 (24), (27), og (30)
5. John Sollen 4,0 (23,5) , (26,5) og (26,5)
6. Oddvar Øyan 3,5
7. Arild Øyan 3,0 (21,5), (22,5) og (22,5)
8. Kari Kristine Engan 3,0 (21), (22), (22) og Berger: 4,25
9. Peter Tjernberg 3,0 (21), (22), (22) og Berger: 4,0
10. John Sandell 3,0 (20,5), (21,5) og (21,5)
11. Georgibelle Fröjse 1,0

Slik regnes kvaliteten ut: Kvalitetspoengene er regnet ut ved å summere de poeng en spillers motstandere har

fått. Siden dette er en turnering med 7 runder strykes de to laveste, før summeringen. Er det lik kvalitetspoengsum legges den/de strøkne poengsummer til, en om gangen, den høyeste først.

Er det fortsatt likt bruker vi Bergerkvalitet for å skille dem.

Den regnes ut slik. Summer poengene til de som hver spiller har slått, pluss halvparten av poenga til de han har spilt remis mot (og altså ingenting fra dem han har tapt for). Summeringsresultatet blir da spillerens sine kvalitetspoeng, og av de som har like mange partipoeng i turneringa, vil den som har flest kvalitetspoeng komme øverst.

Hakke tenner

Av Cor van der Lijcke og André J. Smestad (Lese og sekretærhjelp)

For ikke så lenge siden gikk jeg til tannlegen for en kontroll. Hun sa til meg at jeg måtte sette inn en ny krone, men før jeg gjør måtte jeg gå til en tannlegespesialist. Han måtte rotfylle.

Etter at jeg hadde vært hos tannlegespesialisten, fikk jeg utrolig tannverk. Dette var ikke moro! Jeg tok igjen kontakt med min tannlege. Hun sa at jeg sannsynlig hadde bihulebetennelse. Ta kontakt med fastlegen din og spør om en CT scan, sa hun.. Fastlegen sa: "Nei, du har ikke bihulebetennelse". Du må gå tilbake til tannlegespesialisten.

Tannlegspesialisten sa: "Dette er et

kjent fenomen for folk som er hørselshemmet og har tinnitus. Når du sover, strammer du kjevene og samtidig gnisser/hakker du tenner. Og da får du vondt. Du må på nytt ta kontakt med tannlegen din, og hun må tilpasse en gom i plast til deg. Den skal du bruke når du sover."

Selv hadde jeg aldri hørt om dette problemet og det sannsynligvis et ganske ukjent problem for folk flest. Astrid Nøklebye Heiberg (psykiater og politiker) har skrevet en artikkel om emnet.

Med denne artikkelen kan jeg kanskje hjelpe noen andre i samme situasjon...



Aktivitetshelg på Solvik

Av Hege Dahlen

**Solvik syns og mestringscenter
i Askøy utenfor Bergen!**

7 august - 11 august

Dette er aktivitets helg for synshemmede, alder fra 30 til 60 år!

Vi var en flott gjeng på 16 personer med to flotte ledere, som gjorde det mulig for oss å være med!

Solvik ligger på Askøy rett ved sjøen, et nydelig sted!



Vi kom torsdag 7 august og på kvelden var det MC tur for alle, må si jeg var ganske nervøs og litt redd! Det gikk bedre enn jeg forventet, gikk litt fort, syns nå jeg, da! Det syns ikke de andre, de hadde lyst å kjøre litt fort-ere!!

Fredagen 8 august skulle vi på havfiske med fire båter og vi ble fordelt på de forskjellige båtene. Den båten jeg satt på var kul med bra motor!

Jeg var på båten sammen med Erling og tolker! Båtføreren kjørte et langt og stoppet, slik at vi kunne prøve fiske-lykken ! Det gikk en stund og plutselig fikk jeg napp, en stor sei (stakkars fisken) ! Moro å få napp da!



Lørdag 9 august reiste vi grytidlig på morgen til Voss! Der skulle vi være med på klatreparken og senere på elverafting, to ting som jeg grudde meg til, men det var morsomt å prøve og være med på begge deler!

Klatreparken utfordre meg i balansen, konsentrasjon på hvor man går i en hindrer løpe i høyden, var kjempesli-ten etterpå, moro var det! Anbefales! Elverafting var litt skummelt samtidig

med at det var morsomt! En fin opplevelse!



Søndag 10 august tok vi buss og dro til et ridesenter, der fikk vi hjelpe til med hestene og sitte på bak med hest og vogn og ri, det var en flott opplevelse!

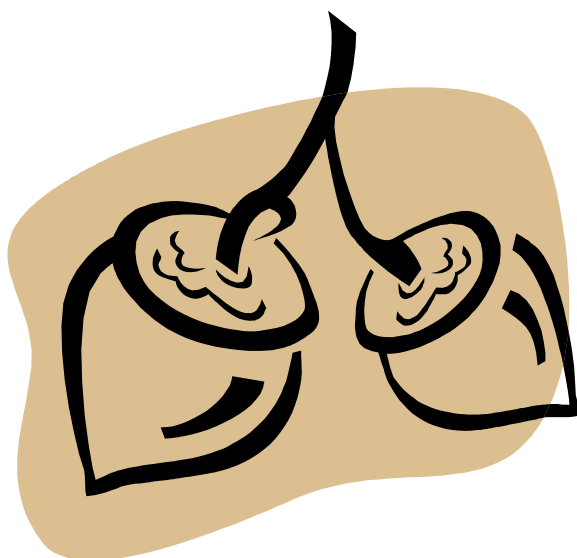
På kveldene var det sosialt samvær med mye skravling og damene strikket!

Mandag 11 august var det å pakke



seg ut og takke for seg og si hadet til en superfin gjeng!

Takk til tolkene som bidro til at jeg får være en del av gruppen!



Returadresse:

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

LSHDB-sentralstyre 2014 - 2016

<i>Forbundsleder:</i>	<i>Åshild Johansen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Kari Kristine Engan</i>
<i>Styremedlemmer:</i>	<i>Bibbi Hagerupsen</i>
	<i>Hege 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)