# SynHør-bladet

Forsidebilde:

Bildet viser tre av deltagerne i prosjektet «Friluftsliv for alle, hele året» som står ute i mørket i snøen på vinteren og holder et lys som lyser opp i midten av bildet. I bakgrunnen er det et snødekt tre.

Tatt av: Kaisa Markhus

Spalten:  
«Hvordan leser jeg bladet?»

Julehilsener fra lokallagene

Profil: møt Arne Olav!

Sammendrag fra sluttrapport «Friluftsliv for alle, hele året!»

29. åRGANG # 6 2020

Landsforbundet for kombinert Syns– og Hørselshemmede/Døvblinde (LSHDB)

Logo: sirkel med et spekter av svart-grå-hvit, med to hender flettet sammen med tommel-pekefinger

Landsforbundet for kombinert Syns - og Hørselshemmede / Døvblinde

Styret:

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

SynHør-bladet

Redaktør: Kaisa Markhus

Tlf: 97151746

E-post: kaisa@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,

og hver torsdag og fredag.

Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS

Opplag: 330

Innhold

Styrets hjørne 4   
Redaktøren 5

Julehilsener fra lokallagene 6

Profil: møt Arne Olav! 8

Hvordan leser jeg bladet? - Av Berit R. Øie 10

Ressurskontoret for personer med døvblindhet 12  
Nyttig å vite: Brilleglass mot blått lys 13  
Sammendrag av sluttrapport: «Friluftsliv for alle, hele året!» 14  
Oppdatering fra lokallag 16  
Notis: 16  
Adventsdikt 17  
Hva skjer fremover? 18  
Frister for stoff til SynHør bladet 2021 18

Innhold slutt.

s. 6:

Styrets hjørne

Av Bibbi Hagerupsen

Kjære medlemmer og lesere!

Nå er vi i desember måned, i skrivende stund, er det bare 21 dager til julaften.

Vi er fortsatt i en annerledes tid, og det er mange smittevernregler vi må forholde oss til. I går kom regjeringen med nye regler rundt jule- og nyttårsfeiring. Det er fortsatt max 5 gjester på besøk, lov å ha 5 gjester 2 ganger pr uke. Man må planlegge og ta hensyn men likevel håper jeg inderlig at du klarer å få til å ha en koselig juletid med dine kjære familie og venner!

❤ hjerte

Nå kommer det et nytt system for tolkebestilling på nett, og nettadressen er [tolkebestilling.nav.no](http://tolkebestilling.nav.no/) og man må ha bankID for innlogging. Døvblinde har lov å bestille tolk/ledsager på e-post og SMS som før, dersom du syns det er vanskelig å bruke nettbestilling.

Snart er året 2020 over, og dette året var og er et rart år med covid-19, smitteverntiltak og mange avlysninger for våre arrangementer. Jeg håper inderlig at vi i 2021 får treffe hverandre og delta på våre arrangementer.

Jeg ønsker deg en fredfull GOD JUL. Ta godt vare på deg.   
Husk å følge smittevernregler.

Julehilsen fra

Bibbi Hagerupsen

Styremedlem

Bilde: Viser Bibbi i portrett med hendene sammen under haka si som hun hviler ansiktet på, og kikker utover oppover i bildet.

s. 5:

Redaktøren

Hei alle medlemmer og lesere!

Tiden er inne for siste utgave av SynHør bladet i 2020! Et år som går inn i historiebøkene med alt som har skjedd.

LSHDB-året startet med samarbeid med ressurskontoret, som nå har blitt en fast spalte, det var annonsering av holmenkollstafetten i mai, sommertreff i Stavanger i juni, og julebord og likepersonskurs i november. Temaet skulle være digitalisering, og vi visste ikke da hvor aktuelt dette skulle bli nettopp i år!

Tormod Prytz fikk vært med på en av de kanskje siste seminarene som ble holdt, et IKT-seminar av ISE, med fokus på nye digitale løsninger. Jeg antar at han ikke visste at dette skulle bli den nye hverdagen for hele verden, med hjemmekontor og   
skypesamtaler og en ny hverdag med for eksempel hjemmeskoler på nett for hele verden!

Erik og Åshild startet årets med å fortelle om sin juletur til St. Petersburg og Moskva. Så mye kan forandres på kun ett år, og dessverre ble 2020 et trist år også med Eriks bortgang.

13. mars var datoen da alt ble forandret, spesielt for døvblinde hvor mange er avhengige av tolk-ledsager for daglige gjøremål. Alt stengte!

Nyhetsartikkelen om Geir Jensen (77) var spesielt sterk, og mange av våre lesere og medlemmer opplevde nok lignende tilstander i starten.

Odd Paulsen reiste også spørsmålet om hvordan vi skulle gå fremover med saken om å dekke tolk nr. 1 for utenlandsturer. Dette er fremdeles en aktuell sak å jobbe med, selv om det kan ta lang tid før vi kan reise som før igjen.

Andre store kriser som også har hendt i 2020 har kanskje havnet i skyggen av dette spesielle året. Husker dere hvordan Australia startet året med tidenes største skogbrann som drepte over 500 millioner dyr?

Eller husker dere at hele verden holdt pusten i frykt for en ny krig da Amerika bombet Irans general Suleiman, også i Januar?

En bitteliten nyhet oppe i alt dette var at en liten, ny planet ble oppdaget! 1320 lysår fra jorden. Kanskje ikke en stor nyhet for de fleste gjennom dette året, men hvem vet.. kanskje noe spennende hender med akkurat denne lille planeten i fremtiden. Fremtidshåp er viktig i disse tider, og det fine adventsdiktet på siste side minner oss på dette ❤ hjerte

Dagene fortsetter, vi er i den andre bølgen av Covid-19. Det er vanskelig å finne eksakte tall enda, men så langt har Covid-19 hatt en enorm påvirkning på den økonomiske situasjonen i hele verden, også manges private økonomiske situasjon med rekordmange personer permittert fra sine jobber.

Dette er definitivt et år som går inn i historiebøkene, og jeg sier bare lykke til for fremtidens skoleelever som skal prøve å oppsummere alt fra året 2020 på sine fremtidige eksamener.

Jeg ønsker alle en fredfull og sykdomsfri juletid og et godt nytt år!

Vennlig hilsen Kaisa Markhus

s. 6:

Julehilsen fra lokallagene

Julen 2020

Distriktlaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold ønsker dere alle en riktig God Jul og et Godt Nyttår!

Hele 2020 har vært et spesielt år og vi håper vi får et bedre år 2021 og kan treffes!

Julehilsen fra styret

v/Sissel, Inger Kristin og Jon Arne

LSHDB lokallag Buskerud  
Av Åshild Johansen  
År 2020 er snart over og vi håper pandemien også er over.  
Vi ønsker alle en riktig god og fredelig jul og et godt nytt år som kommer!  
Hilsen styret fra LSHDB avd. Buskerud.

LSHDB Nidt-Norge/Nordland ønsker medlemmer og samarbeidspartnere en fredelig jul og et godt nytt år!

Vi håper å kunne gjennomføre arrangementer i 2021!

Ta godt vare på dere selv!

For styret

Ragnhild Håbjørg, leder

Bilde: Viser Inger, Jon Arne og Sissel i halvportrett med nisseluer på og en stor, rød julerose foran dem.

Bildetekst: Trekløveret i Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus

Bilde: En tegnet grønn kranse med små røde bær og gule stjerner, hvor det står skrevet i midten «gledelig jul»

s. 8:

Profil:  
Møt Arne Olav!

Av Kaisa Markhus

Arne Olav Løvik er 68 år gammel, og har siden sin ungdom elsket å løpe marathon! Han har vært aktiv konkurranseløper gjennom 41 år nå, så lenge at antallet marathon han har fullfør er hele 93 løp!

Tenk litt på det … Ett marathonløp er 42,2 km. Gang det med 93 løp.. Arne Olav forteller også at tiden han løp et maraton på for 2 siden år var 4.40.00.   
Her snakker vi om en mann som har løpt både langt og mye!

Arne Olav er ikke bare en vanlig marathonløper, han er faktisk en verdensrekordholder! I 1984 løp han Stavanger maraton, og satte dermed verdensrekord for funksjonshemmede med tiden 2.34.03!

De siste Marathonløpene har vært preget av Covid-19, men Arne Olav har likevel løpt løp! Senest i Moss den 31.oktober. Dette var et vitrtuelt løp som erstatning for New York City Marathon 2020. Tiden hans var 18 minutter bedre enn marathonløpet i Stavanger «Special Edition 2020», den 30.august. Arne Olav forteller om god organisering fra arrangørene på begge løpene, og middag med Achilles Norway, som overholdt smittevernstiltak og hjalp til med at det ble løp i dette annerledes året også.

Men kun 10 måneder før hans siste løp, var Arne Olav innlagt på hjerteavdelingen på Stavanger sykehus! Dette var rett før jul i fjor, og Arne Olav var fortvilet, trist og følte seg «dødsdømt»! Legene fortalte ham at han aldri skulle kunne løpe marathon igjen!

Arne Olav forteller at før løpene i 2019 slet han uvanlig mye. Kroppen fungerte ikke, og den tidligere verdensmesteren som hadde løpt marathon med en følelse av å ha en kropp som spilte på lag med god flyt og gode tidsresultater, skjønte at noe var galt. Hjerteprøvene på Stavanger sykehus viste også at noe var galt. Det var et virusangrep på hjertet hans! Legen forklarte at dette viruset har gjort at mange marathon- og orienteringsløpere har dødd under andre løp! Arne Olav var lykkelig for at dette hadde blitt oppdaget i tide, men bekymret for om han noen gang kunne løpe igjen?

Men Arne Olav ble gradvis bedre, og etter hvert fikk han klarsignal av legene om å løpe marathon igjen. Lykken var stor!

Det er uvisst hvorfor dette viruset rammet ham, men Arne Olav er takknemlig for at det ble funnet ut av, og at det nå er under kontroll. Han bruker medisiner for å forebygge hjerteproblemer nå. Og hjertet til Arne Olav er altså OK!

Likevel kjente Arne Olav på forventningene om å løpe på en god tid, han var jo tross alt tidligere verdensrekordholder. Men gjennom 32 år er det ikke bare hjertet som har hatt utfordringer, både lårbeinsbrudd og legetabbe med jernforgiftning har svekket ham som marathonløper sier han selv.   
Jeg, derimot, er sikker på at alle vi lesere, og andre marathonløpere er enige om at Arne Olav fremdeles presterer sterkt med tanke på sin alder og omstendigheter.

Til slutt, Arne Olav, hva er drømmen din nå?  
Det er å fullføre 100 marathon!   
Jeg har bare sju igjen for å klare det. Jeg blir jo ikke yngre og det er ingen selvfølge at jeg skal klare å oppfylle 100 marathon, det er ekstremt tøft både fysisk og psykisk.

Etter sykdommen og med alderen, så merker jeg at jeg blir raskere sliten! Da jeg var yngre hadde jeg jevn, god fart hele veien, men under New York Marathon i 2019 hadde jeg rett og slett vondt hele de siste 32 kilometrene. Jeg må akseptere   
alderdommen min, og konsentrere meg om å fullføre alle marathonkonkurranser i fremtiden, fremfor å fokusere på tider.   
Det viktigste er å fullføre!

Bilde 1: Viser Arne Olav som ung, stående med løpesko, grønn kort shorts med striper på siden, en hvit vest med nummer på fremsiden, Blondt krøllete hår og en arm over skulderen, men bildet er klippet bort så det kun viser Arne Olav.

Bilde 2: Viser Arne Olav i nåtid, stående med armene i siden, ser inn i kameraet, med løpesko, svarte løpetights, en turkis langermet -løpetrøye med en gul t-skjorte over hvor du kan skimte Achilles-logoen. Han har et rødt pannebånd.

Bildetekst: Bilder: Arne Olav Løvik, både før (1982) og nå, klar for et nytt løp!

s. 10:

«Hvordan leser jeg bladet?»

Av Berit R. Øie

Heisann!   
  
Jeg er blind og har nedsatt hørsel. Bruker CI på begge ørene og hører da relativt bra under gode lytteforhold.

Det var fint å lese Kari sin måte å lese SynHør-bladet opp gjennom årene. Jeg visste ikke at bladet ble lest inn på cd. Dette må jeg lære mere om, men først kjøpe riktig cd-spiller…

Om å høre på nyheter, tipset Kari om app NRK til sin mobil. Det har jeg ikke tenkt på, og må prøve den også. På min iPhone har jeg app VG, men det er noe vanskelig å navigere i den. Det er lettere å bruke google på iPhone for konkrete nyheter.

Den beste nyhetskanalen for meg er PunktNytt som FNDB redaksjonen gir ut alle hverdager. De sender også ut Punktnytt på e-post som jeg leser på min iPhone.

Av sosiale medier bruker jeg facebook. Den er slitsomt når facebook har foretatt ny justering eller oppgradering, men så går det seg til, og jeg bruker den relativt ukentlig for å få informasjon fra ulike grupper jeg er med i, eller for å lese det FB-venner skriver. Ett par ganger i måneden legger jeg ut noe av det som jeg er opptatt av, og det blir publisert på min FB-side. Litt knotete, og noen ganger må jeg ha synssupport.

Å lese SynHør-bladet har for meg vært sporadisk. Den ene årsaken er for lite tid i hverdagen. Jeg mottar SynHør-bladet i wordformat på e-post. Som Kari nevnte, er talesyntesen på SuperNova ikke fullgod, men jeg bruker «Olav» fra Infovox som er noe annet enn stemmene til SuperNova. Jeg er vant til stemmen «Olav» og måten den leser på.

Det er en tast på SuperNova som gjør at teksten leses sammenhengende og jeg ikke trenger å trykke på piltastene for hvert linjeskift. Veldig kjekt å bruke den altså.  
Men er det ord eller navn jeg ikke oppfatter, så stopper jeg talesyntesen, og bruker hurtigtastene for å få opplest ordet på nytt. Jeg foretrekker denne løsningen, enn å skulle høre på lydbok. Det er enkelte ord og navn som ikke oppfattes, og jeg vet ikke hvordan jeg da skal få gjentatt ordet som jeg ikke oppfattet. Med pc og talesyntese har jeg bedre kontroll på teksten når det skal leses. Selv om dette tar tid. Men sånn er det å ha døvblindhet.

Siste alternative måte å lese bladet på, er å få andre til å lese bladet høyt for meg. Koselig det også, smiler.

En stor tusen takk til redaktør Kaisa som overtok bladet etter Erik. Det er veldig trist at han er gått bort så brått.   
En stor takk til Odd Paulsen, du fortalte veldig fint om Erik.   
Tusen takk til Kari som startet denne spalten, og jeg håper nestemann kan være for eksempel Edvard Strand eller Harald Vik. Hvordan leser dere SynHør-bladet? Tar dere «stafettpinnen»? Smiler

Ønsker dere alle en fin julehøytid, og et godt 2021-år.   
Julehilsen fra Berit i Halden.

Bilde: Viser et lite hamster som leser SynHør bladet!

s. 12:

Tolketjenestens Ressurskontor for personer med døvblindhet

Bilde: Logoen til NAV, en rød sirkel med røde streker på siden med hvite NAV-bokstaver i midten.

Munnbind

Koronasitasjonen er under stadig utvikling, og det er iverksatt store tiltak for å begrense smittespredning i samfunnet.

Det er ingen retningslinjer eller begrensninger som gjelder spesielt for tolketjenester. Det betyr at tolketjenester tildeles dersom arrangementet, sammenkomsten eller aktiviteten det bestilles tolk til er innenfor gjeldende retningslinjer.

For alle gjelder retningslinjene utarbeidet av Folkehelseinstituttet. I tillegg er det noen kommuner som har utarbeidet strengere retningslinjer som gjelder for egen kommune.

For å tildele tolk må NAV undersøke om arrangementet, samlingen eller aktiviteten følger de til enhver tid gjeldende regler for antall deltakere og avstand bestemt av FHI eller kommunen. Derfor undersøker formidler mer enn vanlig, spør flere spørsmål enn vi pleier å gjøre, tar kontakt med arrangøren, restauranten og så videre før vi tildeler tolk.   
  
Tolken skal medregnes i antallet. Det er ikke avstanden mellom tolk og   
tolkebruker vi undersøker om kan overholdes, men mellom tolken og de andre deltakerne på arrangementet.

For å redusere smittespredningen i samfunnet anbefaler FHI å bruke munnbind i situasjoner det er vanskelig å holde avstand. På tolkeoppdrag for personer med   
døvblindhet er det i mange tilfeller vanskelig å holde avstand mellom tolk og tolkebruker. Dette betyr at tolkene i større grad enn før vil bruke munnbind når de er på tolkeoppdrag. Vi er klar over at dette vil påvirke lyden, og tolkene vil tilpasse seg så godt de kan dette. Munnbind er allikevel viktig for å beskytte dere som bruker tolk og tolken selv.

Vi vil oppfordre dere til også å bruke munnbind når det er vanskelig å holde avstand til tolken.

Vi vil benytte anledningen til å ønske dere alle sammen en Riktig God Jul og et Godt Nytt År!

Bilde: Et rødt hjerte

s. 13:

Nyttig å vite:  
Brilleglass mot blått lys

Av Kaisa Markhus

Det har i det siste kommet flere og flere tilbydere av briller med brilleglass mot blått lys, som vi utsettes for i stor grad gjennom skjermbruk.

Noen produsenter tilbyr moderne briller, uten styrke, med kun brilleglass mot blått lys. Andre produsenter tilbyr også disse brilleglassene med ulik styrke.

Sissel Markhus tok kontakt md Rolf Lund, på Eikholt nasjonalt resurssenter for døvblinde for å høre mer om slike brilleglass og hvordan de fungerer.

Dette er etter hvert et helt vanlig tilbud fra brilleglass produsenter.   
Alle de kjente glassprodusentene har glass eller coating av glassene som reduserer/ stopper det høyenergi blå lyset (HEV) som kommer fra dataskjermer, telefoner, lysstoffrør og lesebrett.

Dette er det samme som lenge har vært kjent om UV-stråler, de er jo usynlige - for eksempel solbriller bør ha 100% UV kutt (UV<400nm). Nå snakker vi også om det synlige blå lyset som ligger like over UV området (400 – 450 nm) og kaller det High Energy Visible light. Det argumenteres med at høye doser HEV også er skadelig for øynene og dessuten ødelegger de nattesøvnen.

Selv om det er fortsatt er diskusjon om hvor farlig det egentlig er, viser mange studier på en svak økt forekomst av stress, søvnløshet, større risiko for tidligere utvikling av AMD, raskere progressjon av RP osv, med høy eksponering av HEV.

Alle filterbrillene våre beskytter svært godt mot HEV. For personer som ikke bruker filterbriller kan det absolutt være en god ide å ha HEV-kutt i databrillen. Dette er en usynlig coating som gjør at brillen fortsatt er klar, men demper mengden blålys fra datskjermen. Det holder i massevis at det demper, selv det energirike blå HEV lys er ikke skadelig i normale mengder.

Alle optikere har slike brilleglass.

Med vennlig hilsen   
Rolf Lund   
Spesialrådgiver/ forsker II

s. 14:

Sammendrag fra sluttrapport  
«Friluftsliv for alle, hele året!»

Av Kaisa Markhus

Bilde: logoen til stiftelsen Dam, en sirkel med en blå fugl i midten med vingene opp. Inne i sirkelen står det bokstaver, støttet av stiftelsen dam.

Sammendraget er hentet fra Sluttrapporten til prosjektet.   
Hele rapporten legges ut på LSHDB sine hjemmesider og kan leses i sin helhet der.

«Dette prosjektet har vært et 2-årig friluftslivsprosjekt, fordelt over 6 helgesamlinger, for målgruppen kombinert syns- og hørselshemmede. Denne målgruppen er en gruppe som ofte er isolert sosialt på grunn av dobbelt sansetap, og trenger mye tilrettelegging eller følge av tolk-ledsager for å delta i aktiviteter som for andre er lett tilgjengelig.   
Hovedmålet har derfor vært å skape større erfaring med aktiviteter ute i naturen og gi deltakerne mestringsfølelse med spesielt aktiviteter som kan gjennomføres i det enkle og nære friluftslivet. Dermed vil deltakerne kunne oppleve større trygghet med å benytte seg av sine lokale friluftslivsområder, og terskelen senkes for aktivitet på egenhånd utover prosjektet. For å få til dette har fokuset vært på å gjennomføre enkle aktiviteter der deltakerne kunne være delaktige i størst mulig grad. Vi tok oss god tid og bygde opp samlingene progressivt med utgangspunkt i få og enkle tema, slik at deltakerne kunne oppdage og erfare i eget tempo og dermed få mer direkte erfaring som gjør det etter å ta i bruk på egenhånd.

Prosjektgruppen har bestått av fem personer, hvorav to selv er syns- og hørselshemmet og dermed har god kjennskap til fokusområder og et relevant nettverk. De tre andre personene ble hentet inn som ressurser innen pedagogikk og friluftsliv, hvorav en også har mye erfaring med arbeid med syns- og hørselshemmede fra tidligere. Prosjektgruppa brukte hovedsakelig den interne kunnskapen gruppa til sammen kunne tilby, men inviterte også ulike ressurspersoner til å bidra frivillig for å få mer varierte fokusområder og for å spre kunnskap om målgruppen innad i de ulike fagmiljøene til de frivillige.

I Norge er det omkring 500 personer med kombinert syns- og hørselshemming, som bor spredt omkring i landet. Mange er født med ett sansetap, enten nedsatt syn eller   
hørsel som ofte forverres, eller de er født helt døve. Mange oppdager i voksen alder at de også taper den andre sansen da det ofte forverres progressivt med alderen. Dermed vil sykdomsbildet til hver enkelt være ulikt. Avhengig av hvilken sanserest som er sterkest benyttes enten tegnspråk eller høreapparat og taleforsterker som kommunikasjonsform. Dersom begge sansene helt eller nesten helt forsvinner vil det være nødvendig med taktil kommunikasjon, altså tegnspråk som avleses kun via hendene.   
Det er vanlig å bruke to tolk-ledsagere på oppdrag, så med 13 deltakere var vi omkring 50 personer på hver samling. Hovedmålet med prosjektet har vært å gi deltakerne erfaringer med det enkle og nære friluftslivet, slik at terskelen er lav for å fortsette på egenhånd. Dette har vi målt med en mer kvalitativ og uformell spørreundersøkelse om deltakernes bruk av friluftsområder, hyppighet og tid ute i naturen og spørsmål noen spørsmål rundt deres sosiale “tur-nettverk”. Konklusjonen på dette var at deltakere føler seg tryggere og mer erfarne på å ta i bruk nærfriluftslivet, men at utgangspunktet var så lavt at kunnskapen de nå opplever at de har, er et godt utgangspunkt, men at de fremdeles ønsker tilrettelegging eller struktur for å fortsette.   
Det psykososiale aspektet er et viktig tema for denne målgruppen og videre prosjekter bør fokusere på dette. I tillegg er de fleste i denne målgruppa nesten alltid avhengig tolk-ledsager for å komme seg ut i aktivitet eller sosialisere seg med   
flere andre. Dette gjør at godt tilrettelagt aktivitet og velfungerende tilbud er en viktig del av deres psykiske og fysiske helse.   
Et delmål var å skape en sosial gruppe for inspirasjon mellom personene i målgruppen, via sosiale medier. Dette har vært en suksess, og en lukket facebookgruppe blir flittig brukt til inspirasjon og planlegging dem imellom.   
Det har også blitt skrevet flere artikler i SynHør-bladet og holdt foredrag slik at resten av målgruppen har fått innsikt i prosjektet.   
Et annet delmål var å skape et hefte med nytt materiale som omhandler haptiske kommunikasjon på tur. Dette har Hapti-co i samarbeid med prosjektgruppa og deltakerne utarbeidet og vil bli tilgjengelig på LSHDB sine nettsider.

Prosjektet har kun fått gode tilbakemeldinger fra deltakerne og samarbeidspartnere, og alle ønsker å se prosjektet videreført eller ønsker velkommen til lignende prosjekter. Per dags dato vil prosjektgruppen ikke videreføre dette spesifikke   
prosjektet på grunn av ulik kapasitet innad i prosjektgruppa, men alle ønsker å arbeide videre med samme målgruppe og med tilsvarende prosjekter i nær fremtid. Behovet for et slikt prosjekt har vist seg gjeldende både i form av tilbakemeldinger om fordelene av både det fysiske og psykiske aspektet fra deltakerne selv, og hva vi har sett av økt kunnskap og erfaring hos yrkesgrupper som har vært innom prosjektet og som vil møte denne brukergruppen i sitt arbeid.

Tekstboks:   
«Deltakerne sier selv at hittil har de lært om friluftsliv, men først nå føler de seg klare for å begynne med friluftsliv.»   
- Sitat: Tone Lindmo Johansen, Psykiatrisk sykepleier og frivillig i prosjektet.

s. 16:

Oppdatering fra lokallag:  
Av Sissel Markhus

Vi distriktslaget Oslo/Akershus og Østfold skulle ha årsmøte i mars, men på grunn av korona pandemien stengte Norge, og dermed ble årsmøtet avlyst i år.

Vi skulle ha også vårtur med lokallaget, men alt var usikkert helt til vi bestemte oss i oktober for å ha en julehelg på hotell Lysebu på Holmenkollen 11 - 13. desember.   
Denne planen så lenge lys ut, helt til vi fikk beskjed om at Oslo stengte. Vi savner å treffes, og hadde gledet oss til dette treffet!

Nå har vi fått en ny dato, neste år 5 - 7. mars på hotell Lysebu.   
Vi krysser fingene for at vi skal få gjennomført dette treffet til slutt!

Notis:   
Av Kaisa Markhus

Tolketjenesten er under opplæring med å ta i bruk et nytt system for   
bestilling og behandling av tolketjenester.

Tanken fra tolketjenesten sin side er at: «Tidligere har man kunnet bestille tolk via e-post, sms, telefon eller nettskjema. Vi ønsker nå å motta bestillinger gjennom den nye løsningen. Den krever innlogging med BankID, og kan gjøres fra mobil,   
nettbrett eller PC. Inne på denne siden bestiller du tolk, du vil ha full oversikt over dine bestillinger til enhver tid og alle opplysninger vil bli behandlet i henhold til personvernloven. Du kan fortsatt bruke sms og epost, men vi oppfordrer deg til å bli kjent med den nye nettbestillingen.»

Det er flere kombinert syns- og hørselshemmede som opplever utfordringer med den nye løsningen, og LSHDB er i kontakt med Tolketjenesten.

Det er avtalt at døvblinde fremdeles får bruke det gamle systemet for bestilling enten det er sms, telefon eller e-post.

Dette til informasjon for alle kombinert syns– og hørselshemmede.

s. 17:

Adventsdikt

Vi synes dette er verdifull og tankevekkende lesing nettopp i adventstida 2020.

Det er mye usikkerhet og mange utfordringer for mange nå som vi står midt oppe i en pandemi.

Diktet er ikke nytt, men ikke desto mindre veldig aktuelt. Vi har hatt det lenge, og kjenner ikke til forfatteren.

Med ønske om ei god adventstid fylt av håp.

Med varm hilsen fra Margrethe og Cor van der Lijcke

Bilde: Et svart bilde med fire rød-fargede lys på rad bakover i bildet.

De fire lysene

Fire lys brant på adventskransen. Det var helt stille, så stille at man kunne høre lysene snakke til hverandre.

Det første lyset sukket og sa: "Mitt navn er fred. Jeg skinner så klart, men menneskene vil ikke ha fred, de vil ikke ha meg."

Flammen ble mindre og mindre. Til slutt slukket den helt.

Det andre lyset sa: "Mitt navn er tro. Men jeg er blitt overflødig. Menneskene vil ikke vite av Gud lenger. Det er meningsløst at jeg brenner."   
Så slukket det andre lyset.

Bedrøvet og med lav stemme sa det tredje lyset: "Mitt navn er kjærlighet. Jeg eier ikke lenger kraften til å brenne. Menneskene overser meg. De ser bare seg selv og ikke andre rundt seg som de skulle elske."   
Også det tredje lyset sluknet.

Et barn kom inn i rommet, og ropte forskrekket:  
«Lysene har sluknet! Men dere skal da lyse!» Øynene på barnet ble fulle av tårer.

Da hørtes plutselig stemmen til det fjerde lyset: "Vær ikke redd! Så lenge jeg brenner kan vi tenne de andre lysene igjen. Mitt navn er håp!"

Og barnet tente alle de andre lysene igjen med flammen fra håpets lys.

s. 18

Hva skjer fremover?

20.desember;   
FN’s internasjonale solidaritetsdag

4.januar;

FN’s brailledag

Ca 19.februar;

Neste blad havner i postkassa!

Bilde 1: viser logoen til FN’s internasjonale solidaritetsdag, en Fargelagt sirkel som blir dannet av 4 figurer i grønt, gult, rødt og mørkeblått som kan se ut som hodet og armer som strekkes ut til 4 små mennesker som omkranser noen blå streker i et slags enkelt rutesystem.

Bilde 2: Bilde av fingre som holder over et ark med braille.

Frister for å sende inn stoff til SynHør bladet i 2021:

12. februar

9. april

11. juni

13. august

8. oktober

10. desember

s. 19:

Diverse logoer fra annonsører.

s. 20:

LSHDB sentralstyre 2018 - 2020

Forbundsleder: Åshild Johansen

Nestleder: Kari Kristine Engan

Styremedlemmer: Bibbi Hagerupsen

Hege Beathe Dahlen

Erik Nilsen

Varamedlemmer: Odd Paulsen  
 Sissel H. Markhus

LSHDBs hjemmeside: www.lshdb.no