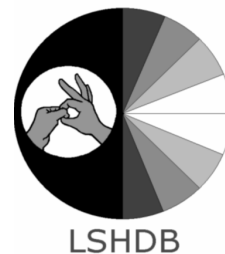


SYNHØR BLADET



Landsforbundet for Kombinert
Syns- og Hørselshemmede /
Døvblinde



Foto: Ellen Henriette Suhrke

30 ÅRGANG

#1 2021

SynHør bladet er LSHDB's medlemsmagasin og blir utgitt 6 ganger i året i trykt form, som punktskrift, som lydfil og er tilgjengelig digitalt på www.lshdb.no

- Kunst og Døvblinde -
møt Ellen H. Suhrke
og Randi A. Strand

Oppdatering fra prosjektet
"Kom i form med
et sunt og aktivt liv"

Vår nye, faste spalte
"Slik leser jeg bladet"

MEDLEMSSKAP

MELD DEG INN I LSHDB

www.lshdb.no

eller

kontakt.kontor@lshdb.no

TILGANG TIL BLADET

Kontakt kontakt.kontor@lshdb.no
for å få tilgang på bladet i
punkt, ren tekstfil eller lydfil.

TRYKK

Rycon AS
Opplag 330

Forsidebilde viser hender som
utforsker en eldre statue av en
kropp og armer med drapert klede.
Foto: Ellen Henriette Suhrke

KONTAKT OSS

LANDSFORBUNDET FOR KOMBINERT SYNS- OG HØRSELSHEMMEDE / DØVBLINDE

Epost: kontakt.kontor@lshdb.no

Nettside: www.lshdb.no

Tlf: 22 41 34 24

Mobil: 95 94 93 57

BESØK OSS

ADRESSE

Skippergata 33
0154 Oslo

DAGLIG LEDER

Karin Andvig

ÅPNINGSTIDER

Kontoret er åpent annenhver
onsdag, og hver torsdag og
fredag. Kontoret ligger i 5. etg.

STYRET

LEDER

Åshild Johansen

Tlf: 402 34 452

Epost: aashild.lovise@bnett.no

NESTLEDER

Kari Kristine Engan

Tlf: 413 34 244

Epost: ka-k-eng@online.no

STYREMEDLEM

Hege Beathe Dahlen

Tlf: 970 01 093

Epost: hege.beathe.dahlen@gmail.com

Erik Nilsen

Epost: erini@online.no

Bibbi Hagerupsen

Tlf: 960 46 065

Epost: bibbih@online.no

1.VARAMEDLEM

Odd Paulsen

2.VARAMEDLEM

Sissel H. Markhus

TEMA:

**Kunst og Døvblinde / Hvordan
leser du bladet / Oppdatering fra
Prosjekt / Innkalling til landsmøte**

4

**Styrets hjørne,
Åshild Johansen
starter året!**

6-12

**Taktil kunst &
tegnspråk som
kunst**

16

**Blindemissionen
annonserer
legatmidler**

INNHold

- 3 Redaktøren**
- 4 Styrets hjørne**
- 6 Intervju med Ellen H.
Suhrke**
- 8 Cor forteller**
- 9 Intervju med Randi A.
Strand**
- 13 "Kom i gang med et
sunt og aktivt liv"**
- 16 Innkalling til
landsmøte 2021**
- 16 Legat mulighet**
- 17 "Slik Leser jeg bladet"**
- 19 Ressurskontoret**
- 21 Minneord om
Ragnhild Håbjørg**
- 24 Til neste gang**

TIPSET:

**For våre yngre medlemmer og alle andre
som vil holde seg oppdatert;
sjekk ut
www.ungefunksjonshemmede.no
og abonner på nyhetsbrevet deres!**

FEBRUAR 2021

SynHør bladet

#1



VELKOMMEN

Til en nytt år med LSHDB og en ny utgave av SynHør bladet!

Et nytt år byr på nye muligheter.

Vi var kanskje mange som håpet på at 2021 skulle bli et år med mindre restriksjoner, men den tanken får vi spare til 2022.

I stedet kan dere glede dere over et nytt nummer, denne gangen med tema: kunst!

Da jeg var ute på tur gjennom prosjektet "Friluftsliv for alle, hele året!" så jeg hvordan tolk/ledsagerne beskrev naturen enten haptisk eller taktilt på en nesten kunstnerisk måte. Jeg så også hvordan en av deltagerne tok seg god tid til å sanse hvordan en varde på fjellet var bygget opp, et lite kunstverk i naturen.

Kunst kan være mye ulikt, og jeg har spurt to kunstnere og en leser hvorfor kunst er viktig for dem. I tillegg kan du lese våre faste spalter.

I anledning kunsttema og nytt år passet det seg også med en liten oppfriskning av både hjemmesiden vår og designet på bladet.

Håper dere lesere er fornøyde, og fortsett med å send inn stoff, oppdateringer, artikler, forslag, tanker og gode tema til bladet vårt!

KAISA MARKHUS
Redaktør | kaisa@lshdb.no

STYRETS HJØRNE

AV ÅSHILD JOHANSEN

Kjære medlemmer og støttemedlemmer.

Godt nytt år!

Vi er nå kommet godt inn i det nye året 2021. Hva kommer det til å bringe med seg? Vil koronapandemien fortsette og dermed også regjeringens føringer for å begrense det sosiale liv, advare mot reiser, og oppfordre til hjemmekontor og så videre?

Året 2020 har vært tøft, slitsomt og ensomt med mye avlyste møter og kurs. Vi skulle ha sommertreff i Stavanger og likepersonkurs og julebord i Asker, men alt ble avlyst på grunn av pandemien.

Jeg vet at mange døvblinde følte seg mer ensomme enn noensinne. Vi har vært mye hjemme og har ikke hatt så mye kontakt med familie og venner. Dette året har minnet oss på at livet er skjørt.

Personlig har året i tillegg vært tungt og sorgfullt med Eriks bortgang i fjor høst.

I Norge har vi nå kommet i gang med Covid-19 vaksineringsen. Dette gir håp og positive forventninger til det nye året. Jeg håper at det kan bremse opp pandemien såpass at vi kan fortsette med aktivitetene våre her i LSHDB.

I år håper jeg spesielt at vi får gjennomført sommertreffet i Stavanger i uke 26, og videre med likepersonkurset og julebord i Asker i november.

I 2020 har LSHDB hatt digitalt møte med Kunnskapsdepartementet og NAV angående tolkesituasjonen, og hvordan vi skulle forholde oss til tolk-ledsager. Vi er jo avhengige av å ha de for å gjennomføre nødvendige gjøremål som å handle mat og medisiner, og ikke minst for å komme oss ut på tur.

STYRETS HJØRNE

AV ÅSHILD JOHANSEN

Vi har også gjennomført styremøter digitalt, selv om det er litt uvant og ikke så lett. Mye av kommunikasjonen har gått via e-poster.

Jeg vil først og fremst takke alle våre flotte tolk-ledsagere som har stilt opp for døvblinde i Norge gjennom pandemien.

Jeg vil også takke NAVs tolketjeneste for godt gjennomført arbeid med å sikre tolk-ledsager for døvblinde slik at de kan komme seg ut og ikke blir isolerte hjemme.

Jeg takker også for samarbeidet med de andre organisasjonene og instansene, og til alle de som har bidratt med støtte til LSHDB i 2020.

Jeg ønsker dere alle en god start på det nye året!

Åshild Johansen
Leder



KUNST OG DØVBLINDE

INTERVJUER:

Kaisa Markhus

FOTO:

Multipress. Dokumentasjon
av boken "Touch Tours".

Ellen Henriette Suhrke er en kunstner som er spesielt interessert i det sosiale møtet og hvordan mennesket forholder seg til omgivelsene sine. Det sier seg selv at med denne interessen så er dette er en dame vi må prate mer med her i SynHør bladet, så jeg kontaktet Ellen. Hun forteller at hun var en tur i Roma og så en blind dame som fikk røre ved skulpturene for å oppleve dem, noe som var strengt forbudt for andre besøkende. Ellen undersøkte litt, og fant ut at såkalte «Touch Tours» eller «Berøringsomvisninger» altså taktile turer, var ganske vanlig å tilby døvblinde i mange land, dermed fikk hun en idé til hva hun kunne arrangere i Norge.

Ellen ville tilby «Touch Tours» for blinde inne i botanisk hage! I Botanisk hage fikk Ellen kontakt med gartneren Anne Finnanger som gjerne ville delta som omviser, og laget en spesialtilpasset omvisning i veksthusene hvor plantene

vokser tett og man beveger seg mellom ulike klimasoner, fra tropisk regnskog til tørt middelhavsklima. Denne delen av hagen egnet seg særlig godt for omvisninger for blinde og svaksynte. Hun la også deler av omvisningen til en utendørs duftgarden med planter som har en sterk og karakteristisk duft. Dette resulterte i en serie med taktile omvisninger for



blinde betraktere i Botanisk hage, og Ellen fikk virkelig studere hvordan menneskers møte med omgivelsene fikk en ny betydning da hun så hvordan synshemmede brukte andre sanser for å oppleve den botaniske utstillingen.

Anne og Ellen fant snart ut at tid er viktig når man mangler flere sanser. Gartneren Anne og Ellen gjorde om omvisningene slik at det ble en èn til èn omvisninger. «Det ble enklere å styre tempoet og gartneren ble deltakerens ledsager, så det ble et nært møte mellom bare de to.» Ellen har i sin kunstkarriere fokusert arbeidet sitt rundt fotografi, video og bøker, derfor ville Ellen også filme dette møtet, opplevelsene med nærsansene, berøring, smak og lukt. Det ble laget en synstolkning av filmen som man kunne høre gjennom høretelefoner. Tanken var å lære av hverandre. Å få en smakebit på å sanse hverandres opplevelser.

Filmen «Touch Tours» ble først vist i 2015, men Ellen stoppet ikke der. Hun brukte også stillbilder fra filmen til å lage et fotobok – en



bok med braille over bildene! På denne måten kan man lese boken både visuelt og taktilt. Seende og synshemmede lesere får hver sin tilgang til boken, samtidig som noe forblir skjult for begge parter. Igjen viser Ellen gjennom sitt kunstarbeid at å ta i bruke flere sanser er spennende. «For meg er kunst en måte å utforske og opphøye omgivelsene på. Og det er viktig for meg av samme grunn. Når jeg arbeider med ulike former for kunst så prøver jeg å appellere til både synssansen, følesansen og forestillingsevnen». Blir du nysgjerrig, så finner du faktisk denne vakre boka på enkelte biblioteker, eller du kan bestille fra kunstbokforlaget Multipress sine nettsider.

Omvisningen i Botanisk hage var lærerrik, men idèen med å arrangere berøringsturer hadde jo tross alt oppstått i møtet med skulpturer. Det neste prosjektet til Ellen ble derfor å arrangere en taktil kunsttur på Nasjonalmuseet. Ellen forteller at prosjektet ga henne en ny innsikt i hvordan man får et nytt inntrykk av kunsten når man kan utforske med nærsansene.

Man får mulighet til å danne seg et eget bilde av hvordan objektet ser ut. Man må bruke forestillingsevnen sin for å danne seg et eget inntrykk, og dette er veldig interessant og lærerikt! «Ved å utforske kunst utelukkende ved hjelp av nærsansene får man et inntrykk av teksturen, temperaturen og lukten av materialet, alt det man ikke har mulighet til når man betrakter et kunstverk på avstand.»

Ellen fortsetter å dele hennes erfaringer : «Jeg har veldig lyst til å arrangere flere taktile turer til ulike kunstmuseer, både for seende og hørende og for døvblinde.

Jeg tror det er noe vi alle kan ha utbytte av.» sier Ellen før hun fortsetter «Det var lærerikt å se hvordan døvblinde utforsket skulpturene og hvilke fornemmelser og spørsmål det vekket hos dem. De poengterte blant annet at de ulike materialene hadde ulik temperatur, noe som hadde en innvirkning på opplevelsen av skulpturen. Jeg tror at møtet med mer tilgjengelig kunst for døvblinde kan være en berikelse og åpne opp for en større forståelse av kunstverk for alle.» avslutter Ellen.



Cor van der Lijcke er en av få som har fått røre skulpturene på Nasjonalmuseet gjennom den taktile omvisningen i skulptursamlingen på Nasjonalmuseet. Derfor var det et enkelt valg å skulle bestemme forside til den første utgaven av SynHør bladet i 2021: et nærbilde av hender som utforsker en skulptur.

COR FORTELLER

ÅPNE ØYNENE FOR ALLE

Jeg har alltid blitt fasinert av ulike kunstuttrykk (malerier, foto, skulpturer etc.) . Da jeg bodde i Nederland var jeg blant annet medlem av en kunstforening der en kunne låne bilder. Det benyttet jeg meg av. Hver 3. måned fikk jeg kunstverk til utlån. Dette har jeg fortsatt med i Norge, der vi kan låne på biblioteket.

Kunst gir meg glede og inspirasjon, og det gir meg en slags ro. Kunst blir en form for yoga.

En er ikke avhengig av syns- og hørselssans for å oppleve kunst. Vi bruker andre sanser. I formidlingen kan en bruke kommunikasjonsformer som taktilt tegnspråk eller haptisk kommunikasjon. I Louvre i Paris har de en spesiell avdeling der en kan oppleve kunst taktilt. En kan også benytte en taktil omviser, som jeg hadde på Høstutstillingen nå i 2020. I sommer var Margrethe og jeg både på Kistefoss, Roseslottet og Leonardo da Vinci- utstillingen på Hadeland glassverk. Disse kunstopplevelsene ble sommerens høydepunkter.

I Norge er museer og kunstgallerier langt mindre tilgjengelig for syns- og hørselshemmede/døvblinde enn i mange land rundt oss (England, Frankrike, Sverige og Nederland). Jeg håper at norske myndigheter gjennom prosjektet til Ellen Henriette Suhrke åpner øynene sine med å tilrettelegge disse arenaene for mennesker med sansetap.

Vennlig hilsen COR VAN DER LIJCKE

MØT RANDI STRAND

**"DET ER MYE SOM ER
UTENFOR BÅDE
SYNSVIDDE OG
REKKEVIDDE FOR ALLE
MENNESKER, MEN DET
ER INNEN ALLES
FORESTILLINGSEVNE"**

En smilende dame med brunt, langt hår, kanskje liten i høyde men det er ikke så godt å si når man møter hverandre gjennom Skype. Tankene hennes er i hvert fall ikke små, de er store og flotte og det kommer også frem i arbeidet hennes. Randi er ikke hvilken som helst kunstner. På nettsiden hennes www.randistrand.no finner jeg nemlig en rekke arbeider hvor hun har brukt punktskrift og avbildet tegn i flere kunstverk! I over 20 år har Randi arbeidet med å uttrykke sin interesse for kommunikasjon og hvordan man kan uttrykke seg på så mange ulike måter, for Randi utga nemlig en video kalt TEGN – SPRÅK – DIKT i 1999 og ble i 2000 invitert som utstillende på Døves Kulturdager i Tromsø 2000.

En av grunnen til at Randi interesserer seg for måter å kommunisere på gjennom kunst starter langt tilbake, til en gang da Randi trengte en jobb. Hun fant en ledig stilling på en institusjon for døve med døve kollegaer. Her fikk hun kurs i tegnspråk og syntes det var et veldig fascinerende språk uttrykksmessig, med tidslinjer, romlighet, og med flere dimensjoner i kommunikasjonen. Det var rett og slett et vakkert språk! «Det er noe estetisk over det å kommunisere og spesielt gjennom tegnspråk. Det er fascinerende at mange tegn har samme håndform, men ansiktet avgjør betydningen. Dette ga meg mange ideer til å bruke i kunsten min.» sier hun.

Randi har også fått interesse for kommunikasjon gjennom bøker og skrift. Hennes onkel var blind og var lærer på kurvmakerlinja på Huseby. Randi beskriver ham som en positiv person som var lys til sinns og utnyttet sitt potensiale og ferdigheter, og Randi sitter nå igjen med mange flotte kurv- håndverk fra sin onkel i tillegg til

en skriveplate! Det var da hun fikk denne skriveplaten i hendene sine at hun så potensiale for å bruke trykkekunsten og Braille i kunsten sin. Randi ler til meg gjennom skjermen og forteller at hun faktisk kan Braille-alfabetet bedre speilvendt, for det er sånn det fungerer når hun bruker skriveplaten til å trykke Braille-bokstavene i kunstverkene sine. Skriveplata gir henne en glede av å bruke et håndverk og ikke minst mange muligheter som digitale printere ikke gjør.

For eksempel i kunstverket «Univers» da hun først skar ut mønstre i linoplater, men i stedet for å bruke trykksverte for å trykke mønsteret, så brukte hun et tykt papir, fuktet det, og trykket platen ned i



**"FOLK MED SYNS- OG
HØRSELSHEMMINGER
HAR OGSÅ RETT TIL
KUNST OG KULTUR!"**

papiret. Resultatet ble da et taktilt bilde hvor man kan oppleve kunstverket taktilt med nedsenkingene og opphøyningene i papiret! Men også et visuelt bilde siden lyset fra ulike vinkler gjør at det dannes skygger og blir visuelle former. Motivene er henta fra bilder av satellittbilder fra overflaten på ulike planeter, derav navnet, men det gir også en ny dimensjon til kunstverket hennes «Det er mye som er utenfor både synsvidde og rekkevidde for alle mennesker, men det er innen alles forestillingsevne. Vi må alle bruke litt fantasi for å danne seg et ordentlig bilde av livet på andre planeter. Dermed kan det oppleves likt for alle uavhengig av sansetap. Det avhenger av vår innlevelse og forestillingsevne".



Resultatet av kunstverkene i serien «Univers» er noe av det fineste kunstverket jeg har sett, og jeg kan tenke meg at det er like vakkert å utforske disse trykkene taktilt.

Å arbeide på denne måten tar tid og gir ofte begrenset opplag av kunstverkene hennes. På den andre siden gir digitale printere nye muligheter. Boka «Berøringsstrofer» er utgitt i 1000 eksemplarer ved hjelp av trykkeriet til blindeforbundet og har derfor også gitt muligheten til å bli utsendt til flere ulike biblioteker. Boka er en dikt-kunst bok for både blinde og seende hvor hun har brukt skrift med lakk så blinde kan kjenne hva seende ser, og ark med strofer i braille i tillegg til noen bildeark med forhøyninger i papiret som blir til taktile bilder. Dermed blir boka likeverdig for begge parter «Integrering må ikke nødvendigvis bare gå en vei, det kan gå begge veier. Det er interessant for alle å oppleve hvordan andre opplever. Å lære av hverandre».

Randi har hatt flere utstillinger, også med besøk fra relevante institusjoner, men kunstverkene blir ikke så enkelt solgt. Kanskje ikke overraskende når vi vet at mange institusjoner er under stort press om å kutte i budsjetter og har mange viktige prioriteringer.

Likevel er tilgangen på kunst viktig også for døvblinde. Randi setter gode ord på det: «Loven om universell utforming den gjelder for alle samfunnsområder. Det er ikke bare praktisk tilrettelegging – selv om det er kjempeviktig og vi fremdeles har mange ting å ta tak i før vi er i mål – men folk med syns- og hørselshemminger har også rett til kunst og kultur!».

Har du noen gang opplevd eller fått en følelse av at du kjenner igjen noe, men du vet ikke fra hvor og du klarer ikke sette fingeren på hva det er? Randis svar på hvorfor hun tror vi trenger kunst gir kanskje en forklaring på dette: «Jeg tror at kunst kan rykke oss ut av vaner, og gi oss nye måter å tenke og oppleve ting på. Kunst kan overraske oss og gi oss en ny innsikt og måte å forstå på. Det er som om kunst kan gi deg et forstemmende øyeblikk – der du opplever at noe som noen har laget kan kanskje stemme overens med en oppfattelse du har av livet. Men trenger ikke forstå så mye med kunst, men en ren formopplevelse har en kvalitet i seg selv synes jeg».

RANDI ANNIE STRAND



**"DET ER FASINERENDE
OG INTERRESANT Å
TENKE PÅ HVORDAN
MAN KOMPANSERER
NÅR MAN MANGLER EN
SANS. DETTE HAR
VIRKELIG VÆRT EN
DRIVKRAFT I MITT
ARBEIDE"**

FOTO 1, s. 9:

Boka "Pangea" med punktskrift og taktile bilder.

FOTO 2, s.10:

Bilde fra videoen TEGN SPRÅK DIKT.

FOTO 3, s. 11:

Et av trykkene fra "Univers".



OPPDATERING FRA PROSJEKTGRUPPA

"KOM I GANG MED ET SUNT OG AKTIVT LIV"



Skrevet av Bedir Yiyit
Bilder hentet fra Facebookgruppa til
prosjektet, tatt av Mette Nedregård

Bedir Yiyit, Rune Jensen, Knut Ljungberg og Erik Nilsen søkte om prosjektmidler via LSHDB, og vi fikk midler av Stiftelsen DAM til et 2-årig prosjekt for oss kombinert syn og hørselshemmede/døvblinde over hele landet. Målet med dette er å få alle døvblinde ut av sofaen og inn i fysisk aktivitet uansett alder og hvor de bor, og dette er ett lavterskelprosjekt. Vår tanke bak dette prosjektet er at vi ønsker å motiver og simulere dere til å kunne ha god fysisk aktivitet og ett sunt kosthold gjennom hele året. Etter hvert så vil kanskje noen ta steget videre til å kunne delta

på forskjellige arrangementer eller konkurranser som er tilrettelagt for oss funksjonshemmede. I 2019 hadde vi 2 samlinger og i 2020 hadde vi 1 samling. Men vi håper at vi kan få til 1-2 samlinger i 2021 før prosjektet er avsluttet. Vi har vært i gjennomsnitt 11 deltakere på hver samling. 2020 var et spesielt år pga covid-19. Vi hadde planer om hjemmebesøk og få deltakere til å bli en del av aktivitetene som ble arrangert i nærmiljøene samt at de skulle gjøre de aktivitetene som de hadde lært på samlingene.



"Hei!

Idag vil jeg si litt om sukkerbehov eller søtsug. Hovedgrunnen til søtsuget er slurv med måltider, først og fremst tidlig på dagen. Om du ikke spiser skikkelig til frokost og lunsj vil du få et udekket behov utover ettermiddagen og kvelden. Da sier hjernen din at du må finne noe søtt. Dette skjer ofte også etter middag selv om du har spist en bra middag. Ensidig kosthold kan også gi søtsug, så spis variert. Fyll på med et mellommåltid om du trenger, spesielt på ettermiddagen. Søtsuget varer ikke så lenge av gangen derfor kan avledning fungere. Gjør et eller annet praktisk, heng opp tøy, gå med søpla, ring en venn eller gå en liten tur om du har mulighet. Pusse tenner fungerer også bra! En god kopp te eller kaffe med melk kan hjelpe, en frukt eller litt nøtter. Om du har et sukkerbehov som skal avennes tar det ikke mer enn 2-3 uker om du er konsekvent. Da vil frukt etter hvert kunne gi deg like stor glede som sjokolade (håper jeg!) Jeg har lagt ved et bilde som viser et mellommåltid som jeg er glad i: yoghurt, cottage cheese, litt nøtter og bær. Lykke til!

Hilsen Mette"

"Idag startet jeg dagen med en spinningøkt og spiste kjøleskapsgrøt til frokost.

Har du noen treningsplaner idag?
Hilsen Mette"

Det var spesielt vanskelig å få tak i tolk/ledsager på grunn av smittevernreglene. Det vi i prosjektgruppen gjorde var å kommunisere med deltakerne via sms, mail og telefon. Vi brukte også facebook-gruppen vår aktivt. Vi ga de noen øvelser som kan gjøres hjemme samt at vi minnet deltakerne på å ha fokus på kosthold.

Mette Nedregård som er ernæringsfysiolog og har om kosthold med vår gruppe kommer med nyttige tips til våre deltakere jevnlig, og legger ut inspirerende bilder for oss på facebook gruppa vår.

Vi har delt med leserne av SynHør bladet noen smaksprøver på hva hun har å si!

"God fredag!

Dette er min favoritt frokost som har fulgt meg i ca 12 år. Blir aldri lei! Lager den helst om kvelden så det blir en kjøleskapsgrøt.

Innhold: 1-1,5 dl blåbær, 1dl havregryn, ca 2 gode ss gresk yoghurt og biola (varierer med naturell eller smak).

Det blir en super kombo av næringsstoffer, antioksidanter, langsomme karbohydrater, fett og protein!

Har du dårlig tid om morgenen er det lett å få i seg frokost siden den står klar i kjøleskapet.

Ha en fin dag! Hilsen Mette."



"Høsten er kommet og på tide å ta vitamin D tilskudd. Egentlig kan det tas hele året men i hvert fall fra september til april. Vitamin D har mange viktige funksjoner i kroppen, bl.a trenger vi vitaminet for å kunne ta opp kalsium fra tarmen. Og kalsium igjen er essensiell for bentetthet. Visste du at vi har vitamin D reseptorer nesten overalt i kroppen? Det betyr at vitaminet har mange funksjoner. Tran er ett alternativ, da får du samtidig omega 3 fettsyrer. Klarer du ikke å ta tran så finnes det tilskudd i tablett form som på bildet jeg har delt. Hilsen Mette!"

"Innimellom må jeg ta en liten opprydding i grønnsak skuffen når noe er blitt litt slapt og ufresht til en salat eller til matpakka, men ikke dårlig. Da kutter jeg opp alt og steker det i panna med litt olje og evt. krydder. Du unngår å kaste mat og det blir så godt!

Alt kan stekes, også salat, blomkål, brokkoli og kål Denne ratatouillen kan spises alene, som tilbehør til kjøtt og fisk eller som jeg gjorde idag - blandet det i en kjøttsaus til pasta"

Vi har tidligere hatt DYTT-kampanjer. Da har vi vært på forskjellige fjelltopper. Nå er det i gang en ny DYTT-kampanje og det er "Nyttårsmarsjen". Da starter vi felles på Lindesnes og går gjennom 11 fylker før vi avslutter på Nordkapp. Alle aktiviteter teller og man kan samle flere skritt ved å utføre bonusoppdrag. Målet med dette er å gå 10.000 skritt eller tilsvarende aktiviteter.

Vi håper at neste samling vil bli i sommer eller over sommeren. Det vil bli i Moss. Vi håper at vi kan besøke deltakerne hjemme for å kunne tilpasse hjemmetreningen.

**HILSEN OSS I
PROSJEKTGRUPPA**

Innkalling til landsmøte 2021

LSHDB innkaller med dette til Landsmøte tirsdag den 29. juni 2021, kl. 09.00, under vårt sommertreff i Stavanger på Clarion Hotel Energy i tiden 28. juni – 4 juli 2021.

Innkomne saker fra medlemmer som skal behandles på landsmøtet, må være oss i hende senest 25. april 2021. Invitasjon med foreløpig program for årets sommertreff vil bli sendt ut i løpet av mars.

Det er valg ved landsmøte. Valgkomiteen består av: Leder: Marie Drægni. Medlemmer: Inger Kristin Hauge, Kirsti Fylling og vara Juliane Eftevåg.

Landsmøtepapirer blir sendt til påmeldte innen 25. mai 2021.

Valg på sentralstyret: Bibbi Hagerupsen og Hege Dahlen er ikke på valg og har et år igjen av vervet. Åshild Johansen, Sissel Markhus, Odd Paulsen, Erik Nilsen og Kari K. Engan er på valg.

Dette betyr at det skal velges leder for et år, to styremedlemmer for 3 år samt to varamedlemmer for 1 år.

For LSHDB's styre
v/ Åshild Johansen
Forbundsleder

Legat



Solveig og Hans Ovin Andreassens Stiftelse til støtte for blinde og svaksynte. Legatporsjoner utlyses til støttetiltak for blinde/svaksynte enkeltpersoner eller foreninger som ivaretar blinde og svaksyntes ve og vel.

Tildelinger vil være i størrelsesorden kr 5/10000 og utdeles den 19. april d.å.

Begrunnet søknad med dokumentasjon av synstap og svak økonomi bes sendt innen 14. mars til:

Blindemissionen IL
v/ Gustav Borch-Nilsen
Postboks 15, LAMBERSETER
1101 OSLO

SLIK

LESER JEG BLADET

AV COR VAN DER LIJCKE



Jeg leser SynHør-bladet på 2 måter. Først og fremst digitalt ved hjelp av skjermleser JAWS, syntetisk tale Olav, og når jeg ikke hører hva jeg vil høre, bruker jeg lesestift Focus 40. Dette blir litt kaldt og fjernt p.g.a. syntetisk tale. Derfor leser jeg gjerne bladet en gang til, på Daisy-cd.

Jeg er enig med det Kari Engan skrev om dette i forrige nummer, føler da at jeg får et nærmere forhold til stoffet. Har også muligheten til å lese bladet med en lesemaskin (Clear Reader + fra Optelec. Dette er verdens største hjelpemiddelfirma, og det kommer fra Nederland. Men jeg har også mulighet til å lese bladet med Orcam-brille. Mitt favorittgjepemiddel er Orcambrillen! Dette er et lite kamera som enkelt kan klikkes på brillestanga. Det har også kommet en tilsvarende brille fra Nederland som heter Envision Glasses.

Jeg var på Eikholt på kurs for å få tilpasset en filterbrille. Da ble jeg gjort oppmerksom på Orcambrillen. De ville gjerne at jeg skulle være «prøvekanin» for brillen. Så det var jo litt tilfeldig, selv om jeg nok kommer inn under kategorien nysgjerring.

Etter 60 år kan jeg lese selvstendig, bl.a. artikler i avisa! Jeg peker, og da hører jeg via talesyntese hva artikkelen handler om. Dette gir meg større selvstendighet!

Jeg har også noen kommentarer til Berit R. Øyes innlegg i Syn-Hør bladet # 5/2020.

**JEG HAR NYLIG LEST EN
ARTIKKEL FRA NEDERLAND
SOM FORTELLER AT 3
SYNSHEMMEDE KAN
BEHOLDE JOBBEN SIDEN VED
HJELP AV ORCAMBRILLEN!**



Bli sett og bli hørt

Det vanskeligste hjelpemiddelet som jeg er avhengig av, er talesyntesen på iphonen min. Talesyntese Nora er mørk og dyp og vanskelig å forstå for meg. Det går ikke å skifte talesyntese.

På pc`n min kan jeg skifte til en talesyntese som passer. Jeg er enig med Berit i det hun skriver om vekkeklokke. Her er jeg avhengig av en seende for å stille inn. Alternativet er å bruke iphonen, men her er ringelyden for lav.

Samtaleforsterker er et flott hjelpemiddel, men de er stort sett produsert for hørselshemmede, og ikke for kombinert syns- og hørselshemmede. I det siste har det imidlertid kommet flere hørselstekniske hjelpemidler som gir indikasjon gjennom lyd og språk.

Prosjekt?

Å diskutere og finne løsninger for oss med kombinert syns- og hørselshemming kan vel være en aktuell oppgave for Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde. Om de ønsker det/ ser behovet for det, kan de eventuelt opprette et brukerpanel som referansegruppe.

"MED SOSIALE MEDIER HAR DU EGENTLIG HELE VERDEN I DINE HENDER!"

OBS! Hvis jeg skal prøve meg som spåmann, tror jeg at innen få år trenger vi ikke mange separate hjelpemidler. Alt kan bygges inn i en smartphone!

Sosiale medier har jeg stor glede og nytte av. Som syns- og hørselshemmet har jeg informasjons- og kommunikasjonsproblemer, samtidig som jeg har et stort behov for å holde meg oppdatert og inkludert.

Via pc med alle dens muligheter, iPhone, sportsklokke og Apple Watch med diverse apper (musikk, sport, helse, nyheter, navigering og orientering) begrenses de opprinnelige problemene mye. Jeg får større selvstendighet, mer frihet og mye glede takket være sosiale medier.

Ser fram til å lese om andres erfaringer!

COR VAN DER LIJCKE

TOLKETJENESTENS RESSURSKONTOR FOR DØVBLINDE

HILDE MELVOLD OSEN
LEDER FOR SANSEAVDELINGEN
NAV HJELPEMIDDELSENTRAL VEST-VIKEN



Nye tiltak på Østlandsområdet .

Oppdatering etter pressekonferanse

lørdag 30. januar 2021

Regjeringen innførte strenge tiltak i 10 kommuner på Østlandet fra 23.01.21 og ytterligere 15 i kommuner i randsonen fra 25.01.21. Dette innbar en begrensning på tolkehjelp til personer med døvblindhet.

OPPDATERING 30.01.21

Helsedirektoratet og FHI anbefaler en forsiktig nedtrapping av tiltakene i kommunene på det sentrale Østlandet. De to organene mener utbruddet av den engelske varianten er uoversiktlig. Likevel foreslås lemping av tiltak, spesielt for barn og unge.

«Nedtrapping i en uoversiktlig situasjon bør skje gradvis», understreker Helsedirektoratet.

Regjeringen ber folk i Nordre Follo om å holde seg i kommunen, med mindre det er helt nødvendig for dem å reise. Fra onsdag 3.februar letter regjeringen i tiltakene i Oslo-regionen, men innbyggerne i Nordre Follo bes holde seg innen kommunegrensen også i tiden framover. For de andre Ring 1-kommunene - det vil si Oslo og Ås - er denne anbefalingen opphevet.

Regjeringens anbefalinger om besøk i hjemmet videreføres for alle kommuner - i første omgang til 10. februar. Det vil si å begrense sosialt kontakt og ikke ha besøk av flere enn fem gjester i tillegg til de som allerede bor sammen. Alle bør unngå unødvendige reiser. Reise til arbeid anses som nødvendig og krav om hjemmekontor gjelder for dem som har mulighet til det.

Åtte kommuner slipper ut av den harde nedstengningen etter smitteutbruddet i Nordre Follo, opplyser regjeringen.

Fra onsdag 3. februar endres noen av tiltakene og hvilke kommuner de omfatter. Da vil kommunene med strengeste tiltakene - den såkalte Ring 1 - reduseres fra ti til tre kommuner: Nordre Follo, Oslo og Ås.

Ring 2 består av kommunene Asker, Bærum, Enebakk, Frogn, Indre Østfold, Lillestrøm, Lunner, Lørenskog, Moss, Nesodden, Nittedal, Rælingen, Vestby og Våler.

Fra onsdag 3.februar fjernes Aurskog-Høland, Drammen, Horten, Lier, Marker, Rakkestad, Råde og Skiptvet fra begrepet ring 2.Lettelsen i kommunene omfatter gult nivå for barnehager og skoler, og aktiviteter. Dette gir kommunene tid til å planlegge om de har behov for strengere tiltak og fortsette med rødt nivå.

Ut fra de strenge tiltakene Regjeringen har innført, vil det fortsatt bli endringer i tolketilbudet for døvblinde. Vi oppfordrer fortsatt til lite utskiftning av tolker rundt brukere. Vi ber tolketjenestene orientere seg om hvilke

kommuner tolk og bruker befinner seg i, slik at vi ikke sprer smitte til andre kommuner.

Vi ber tolketjenestene gjennomføre 1.prioritetsoppdrag. I denne prioriteten ligger også det å handle mat og medisiner. Døvblinde lever mer isolert enn mange andre og mange er avhengig av ledsaging for å komme seg ut i frisk luft og få fysisk trening.

Etter vurderinger Ressurskontoret for personer med døvblindhet har gjort sammen med FNDB og LSHDB, åpner vi opp for tolkebestillinger til tur for å holde seg i aktivitet, men da med forbehold om å ikke benytte offentlig transport.

Vennlig hilsen

HILDE MELVOLD OSEN

Leder for Sanseavdelingen

NAV Hjelpemiddelsentral Vest-Viken

NB! LSHDB legger ut oppdateringer fortløpende på vår hjemmeside under "Kunngjøringer og siste nytt". Følg med der!



TIL MINNE OM



RAGNHILD HÅBJØRGS MINNE

Av Kari Kristine Engan

Ragnhild sovnet stille inn 8. februar, 88 år gammel.

Kreften ble til slutt for mektig. Ragnhild har vært leder i LSHDB Midt-Norge/Nordland i en årrekke.

Mange av oss har lyse minner om henne og vi savner henne dypt. Vi lyser fred over Ragnhild Håbjørgs minne.

Et godt bilde av Ragnhild får vi gjennom noen utdrag av intervjuet som ble trykt i SynHør-bladet høsten 2012.

BILDET

Viser Ragnhild Håbjørg sammen med Doorman Herbert Klein på Britannia Hotell i Trondheim 19.oktober 2019

"GREITRÅET" FRA BYNESET AV TORMOD PRYTZ

("Greitrå" er dialekt og betyr et "grepa kvinnfolk" som greier opp med saker og ting. Ordet brukes i velvillig betydning.)

7. juli, i fint sommervær, besøkte vi Ragnhild Håbjørg. Hun bor vakkert på Byneset i Trondheim, oppe på en gård som heter Brårydningen. Ragnhild Håbjørg fyller åtti år den 16. november 2012.



Det er bare én av grunnene til at hun bør presenteres her i bladet. En annen er at dama har meninger - og mot til å hevde dem! En tredje grunner at dama har gjort et godt stykke arbeid for døvblinde. Og til slutt: En fjerde grunn til å få en prat med henne, er at hun er hyggelig og morsom å prate med!

Ragnhild vokste opp på et småbruk i Stadsbygd på Fosenhalvøya. Allerede som barn hadde hun svekket hørsel, men hun fikk sitte i fremste rekke i klassen, så hun kunne høre hva lærerne sa. Og hun hørte etter! Ikke en eneste skoledag ble forsømt. Og skolelærdommen sitter! Mange er imponert over hva hun husker av dikt og salmevers.

I 1952 traff Ragnhild Ingebrikt. De ble kjærester. I 1956 giftet hun seg med Ingebrikt. Han var en snill og trivelig mann, det er det bred enighet om. De flyttet til Brårydningen. Der bor hun fortsatt, nå i huset som hun sjøl tegnet i 1985! (Ja, ikke arkitekttegning, men formen og inndeling i rom. Byggmesteren tegnet detaljer og regnet ut kvadratmetrene, og i 1987 flyttet de inn.). Ragnhild har tre sønner og ei datter. De tre sønnene kom med ett års mellomrom

tidlig i ekteskapet. I 50-årsalderen meldte synsproblemene seg for alvor. Hørselen ble dårligere, men ikke før i 1972 fikk Ragnhild sitt første høreapparat. Til å begynne med lå apparatet for det meste i lomma. Lyden var så ubehagelig! Hørselen var ikke like dårlig på begge ørene, så hun brukte bare ett apparat. Da er det vanskelig å finne ut hvor lyden kommer fra. Men da hun begynte med apparat på begge ørene, gikk det bedre.

I 1970 meldte Ragnhild seg inn i Byneset blindesakslag, som ble stiftet i 1956. Der var hun sekretær i mange år. Hun meldte seg også inn i Norges Blindeforbund, men uten å ta tillitsverv. Dessuten var hun medlem i sanitetsforeningen.

I slutten av 1980-åra begynte Ragnhild å bruke tolk. Gunhild Haug var den eneste brukbare! Jeg visste ikke om andre. Men så kom Gunhild og hadde med seg elever fra tolkeutdanningen, og DE VAR JO LIKE BRA!"

Skulle hun velge mellom hørsel og syn, ville hun beholde hørselen. Hun liker fin musikk, men det skal være melodier!



Midt i 1990-åra ble Ragnhild medlem i FNDB (Foreningen Norges Døvblinde). Hun nevner flere eksempler på at hun har ringt og sagt sin hjertens mening til ledelsen der. Men også andre har fått høre hva Ragnhild mener.

En gang klaget hun til Norges Bank over at myntene var så like. Hun hadde måttet la kassadama plukke mynter fra pengepungen. Ragnhild ringte Norges Bank og kom omsider til ei dame nokså høgt i systemet. Ragnhild fortalte om sitt dobbelte handikap. Banken hadde hatt kontakt med blindedeforbundet. "Det har dere gjort etter at dere hadde bestemt hvordan myntene skulle være," sa Ragnhild, "men har du prøvd myntene uten å se?" Jo, hun hadde da det - en dag. Ragnhild: "Ein dag ja! Hele året, hele livet, må VI prøve det!" Banken: "Det skal bli nye en kroner og nye fem kroner." Ragnhild: "Da har jeg et forslag: Dere kan lage hull i en kronene og fem kronene." Banken: "Nei, det går ikke an." Ragnhild: "Går ikke an?! De kjæm til månen, men Norges Bank får ikke hol i fem kronen og en kronen! Det hadde de før!"

Det kom hull i både fem kronen og en kronen....

Nå er Ragnhild også medlem i LSHDB og leder for LSHDB Midt-Norge / Nordland.

Ragnhild liker å få besøk. I tillegg til mange morsomme minner disker hun opp med mat og drikke. Hun setter i det hele tatt stor pris på samvær med andre mennesker. "Vi døvblinde har mye felles, både problemer og måter å løse dem på. Mange blir oppmuntret av å høre om andres erfaringer. Derfor er det så viktig at vi kommer sammen! Den hjelpen vi får av hverandre er ofte bedre enn hjelpen vi får hos de som kalles eksperter."

Tida går fort i Ragnhilds selskap. Hun forteller en mengde interessante og morsomme historier, som dessverre ikke hører hjemme her. Hun er ikke bitter over sin skjebne.

"For meg har livet gått bra, for jeg er frisk. Det blir dårligere for folk omkring meg, dersom jeg er i dårlig humør."

Takk for praten, Ragnhild!
Takk for alle historiene!
Takk for at du snakker dialekt!

FRIST FOR INNSENDING AV STOFF TIL
NESTE NUMMER:
9. APRIL (OG GJERNE LITT FØR)

TIL NESTE GANG

21.FEBRUAR

*INTERNASJONAL
MORSMÅLDAG*

28.FEBRUAR

SJELDENDAGEN

8.MARS

INTERNASJONAL KVINNEDAG

20.MARS

*INTERNASJONAL DAG FOR
GLEDE*

21.MARS

VERDENS POESIDAG

7.APRIL

VERDENS HELSEDAG

16.APRIL

*NESTE NUMMER AV SYNHØR
BLADET*



 Hamar Optikk AS Aslak Bolts gate 48 2316 HAMAR Tlf. 62 52 34 80	Ål folkehøyskole og kurscenter for døve Bakketeigen 51 3570 ÅL Tlf. 32 08 26 00	 Stange kommune Storg 45, 2336 STANGE Tlf. 62 56 20 00 - stange.kommune.no	EGGER OPTIKK Storgaten 33, 4370 EGERSTAD Tlf. 51 49 07 78 - www.eggeroptikk.no
Fagernes Optiske AS Jernbanevegen 6 • 2900 Fagernes 61 36 02 86 • fagernes.optiske@allianceoptikk.no	 MEDI BUSKERUD HELSEARTIKLER Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN Tlf. 32 80 80 80 - www.medi.no	interoptik Optiker Ramstad Din leverandør av merkevarer     Torg gt.21 - Sortland Tlf. 76 12 21 62	Drammens Tidende Strømsø Torg 9 3044 DRAMMEN Tlf. 32 20 40 00 - www.dt.no
 BETANIEN HOSPITAL SKIEN Bj. Bjørnsonssgt. 6, 3722 SKIEN Tlf. 35 90 07 00	 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 2018-2021

FORBUNDSLEDER

Åshild Johansen

NESTLEDER

Kari Kristine Engan

STYREMEDLEMMER

Bibbi Hagerupsen
Hege Beate Dahlen
Erik Nilsen

VARAMEDLEMMER

Odd Paulsen
Sissel H. Markhus

- SYNHØR BLADET -

LSHDB SIN
HJEMMESIDE
WWW.LSHDB.NO