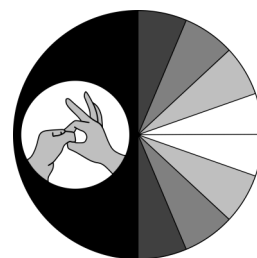


SYNHØR BLADET



LSHDB

Landsforbundet for Kombinert
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde



34 ÅRGANG

#1 2025

SynHør bladet er LSHDB sitt medlemsmagasin og blir utgitt seks ganger i året i trykt form, som punktskrift, på CD og er tilgjengelig på nett på www.lshdb.no

En hel rekke av invitasjoner til inn- og utland!

Idèer: Tipskort, ledelinjer og solsikkeprogram

Påmelding til LSHDB's sommertreff 2025

MEDLEMSSKAP

MELD DEG INN I LSHDB

Www.lshdb.no
eller
Kontakt kontor@lshdb.no

KONTAKT OSS

Landsforbundet for kombinert syns- og
hørselshemmede / døvblinde

Epost: 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. etasje.

BLADET

TILGANG:

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

TRYKK:

Rycon AS
Opplag 280

REDAKTØR:

Kaisa Markhus
Tlf: 97151746
E-post: kaisa@lshdb.no

FORSIDEBILDE:

Skiløpene på toppen av en bakke, og en ski-
løper i hockeystil susende ned bakken på
ski. Himmelen er ferskenfarget med en lav,
rund sol, og rundt skiløypa er høye trær
dekket av hvit snø.

Tatt av: Kaisa Markhus

STYRET

LEDER

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

NESTLEDER

Sissel H. Markhus
Tlf: 934 96 277
E-post: sism@online.no

STYREMEDLEM

Kari Kristine Engan
Tlf: 413 34 244

E-post: ka-k-eng@online.no

STYREMEDLEM

Marius Aasand Larsen
Tlf: 406 35 621
E-post: ml1004@icloud.com

STYREMEDLEM

Ståle Hatlelid
E-post: staalehk@hotmail.com

1. VARAMEDLEM Karianne Havsberg

2. VARAMEDLEM Juliane Eftevåg

Innhold

Redaktøren	4
Styrets hjørne	5-6
Påmelding til LSHDB's sommertreff, landsmøte og likepersonskurs 2025	7-8
Tilbud til deltakere med barn og ungdom på sommertreffet	9
Invitasjon til pilegrimsvandring i Trøndelag	10-11
Invitasjon til forskningsprosjekt	12-13
Invitasjon til arrangement	14
Tipskort	15
Julenisser i bevegelse	16-17
Hold ledelinjen fri	18
Innkalling til LSHDB's landsmøte 2025	19
Tips og nyheter	20-21
Til Neste Gang	22

TIPSET:

FFO tipser om:

Posten har nå lansert «Favoritt hentested»

Favoritt hentested lar mottakere sette opp en preferanse i Posten-appen på hvilket hentested de ønsker å få pakkene sine utlevert til.

Løsningen vil kun slå inn på pakker hvor mottaker ikke får mulighet til å velge utleveringssted selv. Vi kommer aldri til å overstyre et valg som kunden aktivt har tatt selv.

Dette løser en av disse problemstillingene, hvor man har en post i butikk rett over gaten , men sogner til et postnummer som har post i butikk på andre siden av bydelen.



Redaktøren



Kjære leser av SynHør bladet!

Nytt år, nye muligheter!

Det er veldig hyggelig å ønske deg som leser, og forhåpentligvis også medlem av LSHDB, velkommen til den 34de årgangen av SynHør bladet.

Allerede har dagene begynt å bli lengre og lysere, i alle fall for de som bor i sør. De lengre nord må nok vente litt til, men vi beveger oss i alle fall mot en vinterferie for noen og etter hvert påske for alle.

I denne utgaven av magasinet får dere god innsikt i hva styret til LSHDB har jobbet med gjennom 2024, og hva som står på agendaen for dette nye året! Det er nok å ta tak i.

I tillegg er det flere lesere som har delt tips og idèer til hvordan informasjon og

hjelpemidler for og om døvblinde kan spres rundt i samfunnet. Har du lyst til å engasjere deg eller dele idèer er det bare å kontakte de ulike personene.

Selv om det fremdeles er vinter, er sommerens begivenhet, LSHDB's sommertreff med likepersonskurs og landsmøte, bare få måneder unna oss. Før den tid skal også holmenkollstafetten gå av stabelen i mai, og kanskje du vil være med på pilegrimsvandring i juni?

Med andre ord er det på tide å åpne kalenderen, og drømme deg frem til det du skal fylle våren og sommeren din med!

Men enn så lenge; nyt vinteren! Det er fortsatt god tid igjen til noen fine skiturer.

Vennlig hilsen
KAISA MARKHUS | kaisa@lshdb.no

STYRETS HJØRNE

Av Åshild Johansen

Kjære medlemmer og styremedlemmer,

Godt Nyttår!

Da er vi i gang med året 2025, men ser vi litt tilbake på det gamle året 2024 så har det vært et hektisk år med mye politisk arbeid og mange møter rundt om i Norge.

Hele styret har jobbet hardt med mange oppgaver, og ikke minst vår daglige leder Karin Andvig som har jobbet iherdig foran PCen og telefonert i uendelige timer. En stor takk til henne.

Saker som vi fortsetter å jobbe med i år er helse (som for eksempel tolk på sykehus), omorganisering av NKDB (Nasjonalt kompetansetjeneste for døvblinde), NBSHP (Nasjonal Behandlingstjeneste for sansetap Psykisk helse) og samarbeidet med Signo, CSS, Eikholt, Ressurskontoret (fellestolker), NAV direktoratet, privatisering av frilansordningen og OsloMet. Det er så mye mer, men jeg kan ikke ramse opp alt.

Den viktigste saken er den store oppgaven i forbindelse med tolkesituasjonen. Det har vært en lang kamp for å beholde våre frilansstolker. Vi klarer ikke å få stoppet privatiseringen av frilansstolker, derfor er det ekstra viktig å samarbeide med de



andre brukerorganisasjonene som HLF, NDF og FNDB.

Konkurransesgrunnlaget for anbudet er enda ikke ferdigstilt og prosessen har blitt utsatt flere ganger. På vårt siste møte nå i januar ble vi enige om viktige punkter som vi mener MÅ være en del av konkurransegrunnlaget:

- **En leverandør**
- **Gode arbeids- og lønnsvilkår for tolkene**
- **Dekningsgraden økes**
- **Mulighet til kompetanseheving for tolkene**
- **Lik dekningsgrad i hele landet**
- **Skriftlig kommunikasjoner også tolkning!**
- **Digital ledsaging (dynamisk, at den må følge utviklingen i det teknologiske samfunnet)**
- **Arbeidstidsbestemmelse (må kunne bryte arbeidstidsbestemmelsene!)**
- **Alle bestillinger må gå gjennom NAV**

Jeg vil takke alle som har bistått oss, og det er mange.

De viktigste av alle er frilanstolkene som har loset oss gjennom mange tunge møter, og ikke minst dere medlemmer som har oppmuntret oss til videre arbeid!

Nå er vi kommet godt inn i det nye året og mange nye oppgaver venter på å bli gjennomført.

Tenk på oss og styret i LSHDB og gi oss styrke til å fortsette den evige kampen for tilgang til tolk-ledsager. En stor takk!

Til slutt ønsker jeg deg som leser en riktig flott vinter videre!

Med vennlig hilsen,
Åshild Johansen
Styreleder
LSHDB

Bildet viser en strålende glad Åshild på skitur på Beitostølen.

PÅMELDING TIL LSHDB's SOMMERTREFF, LANDSMØTE OG LIKEPERSONSKURS 2025

Skrevet av Daglig leder

Den 23. – 29. juni 2025 inviterer LSHDB dere alle til vårt årlige sommertreff med landsmøte og likepersonskurs. I år blir det i Bodø, på Scandic Havet.

NB! Invitasjonen sendes ekstra tidlig i år slik at alle får bestilt reise i god tid, da vi regner med at mange må ta fly.

Påmeldingsfristen er allerede 15. april.

Påmelding skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema som er sendt ut til medlemmer på e-post, eller ved å sende en e-post til: kontor@lshdb.no.

Husk at det ikke er noe problem å sende påmeldingen som vanlig e-post, bare å få med alle detaljer.

LSHDB ønsker sine medlemmer hjertelig velkommen til sommertreffet 2025, som finner sted på Scandic Havet i Bodø. Vi bestiller hotell for alle påmeldte og

reserverer rom til tolkene!

Ankomst: mandag 23 juni.
Lunsj og middag er inkludert.
Informasjonsmøte om ettermiddagen.

Landsmøtet holdes tirsdag 24. juni kl. 09.00.

Det blir en felles utflukt på onsdag 25. juni.

Likepersonskurs avholdes på torsdag og fredag.
Temaet i år blir: «Samhandling tolk – bruker. En erfaringsutveksling. Del 1»,

Avreise søndag 29. juni etter frokost.

LSHDB dekker reise på opptil 2000 kr.

Også i år er det ingen egenandel for medlemmer under 18 år. Vi dekker også hele reisen for barn under 18 år.
NB: ikke taxi/privatbil!

Egenandel for voksne: kr 3000 for hele oppholdet eller 500 pr. døgn. Samme egenandel for ektefelle, samboer, som er støtte medlem.

Enkeltrumstillegg kr 200 per døgn, kontoret er behjelpelig med å finne noen å dele rom med!

Kontingent for 2025 må være betalt!

Bestill tolk raskt! Vi får tolkenes navn fra tolketjenesten.

**Har du spørsmål, ta kontakt med kontoret torsdag og fredag.
Send sms til 99649422 eller epost til kontor@lshdb.no**

I år dekker vi reiseutgifter i forkant, men husk at det betyr bindende påmelding!

Vi anbefaler at dere har reiseforsikring, slik at dere kan få refundert flybilletter om noe uforutsett skulle skje!

Gi beskjed om hvilke dager dere skal være til stede på sommertreffet, slik at LSHDB slipper unødvendige hotellutgifter!

Vi ønsker alle hjertelig velkommen til Scandic Havet i Bodø.

Med vennlig hilsen,
Karin Andvig
Daglig leder for LSHDB

TILBUD TIL DELTAKERE MED BARN OG UNGDOM PÅ SOMMERTREFFET 2025

Skrevet av Sissel H. Markhus

Hei!

I 2025 blir LSHDB sitt sommertreff i Bodø, og vi kan organisere en egen gruppe for barn/ungdom, slik at foreldre som har barn/ungdom kan ta med disse på sommertreffet imens de selv er med på programmet.

Vi tar ansvar for å skaffe barnevakter som tar med barn/ungdom på diverse utflukter fra kl. 08.45 til 17.00, slik at de voksne får tid til å være med på kurs, være sosiale i pausene osv.

Hvis du ønsker dette, eller har spørsmål, ta kontakt med Sissel H. Markhus på
sms: 93496277
eller
e-post: sism@online.no

Ser frem til å se dere på sommertreffet!

INVITASJON TIL PILEGRIMSVANDRING I TRØNDELAG, 10.—16. JUNI

Skrevet av Berit R. Øie

Til interesserte som har kombinert syns- og hørselshemming og døvblindhet.

Det planlegges en pilegrimsvandring langs St. Olavsleden i Trøndelag. Vi er pilegrimer med start fra Stiklestad i Verdal. Vandringen fører oss til ulike kirker og historiske plasser, vi spiser lokalprodusert mat, og er blant annet innom nonnene på Tautra før vi reiser videre med dampskip til Nidarosdomen i Trondheim.

Hver dag følger vi en fast pilegrimsrytme med tidebønn og fortellinger om Olav. Det blir god tid til sosialt fellesskap og fine naturoplevelser.

Vandringen er tilrettelagt med tilpassede dagsetapper. Deltakerne må klare minimum 4 km daglig, og det blir mulighet for lengre etapper for de som ønsker det (8 – 10 km). Vi går på varierende underlag; stier, grusveier og noe asfalt. I tillegg er det transport med fellesbuss og transport av bagasje.

Vi har Bakketun Folkehøgskole i Verdal som base og overnatter flere netter der. I Trondheim planlegger vi å overnatte på Pilegrimsgården.

Det er Døvekirken som har hovedansvaret for vandringen. KABB (Kristent Arbeid

Blant Blinde og svaksynte) er medarrangør. Vi er heldige som får høste erfaringene fra KABB sine pilegrimsturer for personer med synstap og andre funksjonsnedsettelse.

Prost Kjartan Bergslid er turlleder, og det er vi takknemlig for. Han har vært prosjektleder for Regionalt pilegrimssenter Stiklestad og har ledet mange vandringer langs St. Olavsleden.

Påmelding og egenandel:

OBS: Det er begrenset med plasser! Forbehold om nok økonomisk støtte.

Påmeldingsfristen er 1. mars. Vi anbefaler deg å bestille tolk nå selv om du ikke vet om du får plass eller ikke.

Egenandel er kr 1.000 som betales når du har fått bekreftet plass. Den dekker reise etter rimeligste måte, en seng å sove i, tre måltider per dag, en fantastisk pilegrimsvandring sammen med flere med døvblindhet og dyktige folk.

Tolk-ledsager for døvblinde:

Du bestiller tolk etter dine behov. For tolkebestilling er det greit for deg å vite at

tirsdag 10. juni er reisedag til Verdal, og du bør rekke frem mellom kl. 13 og 16-tiden. Avreisedagen er mandag 16. juni etter frokost (da er vi i Trondheim).

Vi har reservert overnatting til tolkene. Du bør få vite innen 14. april om du har fått tolk-ledsager for døvblinde. Dette på grunn av avbestillingsfrist vi har til overnattingssted o.a.

Påmelding:

Påmelding gjennom digital QR-kode til Døvekirken. Blir det vanskelig kan du sende henvendelse til Døvekirken ved prost Linda Berntzen og få tilsendt påmeldingskjema på e-post eller over telefon.
E-post: lb828@kirken.no
Mobil: 470 28 871

Informasjon om overnattingsstedene:

kontakt KABB ved generalsekretær Øyvind Woie.
E-post oyvind.woie@kabb.no
Mobil: 400 20 801

KABB sender all informasjon til

deltakerne, i den tekstform du ønsker det, på punkt eller storskrift, på lyd eller slik du ønsker det.

Pilegrimspasset i storskrift eller på punkt, deles ut første dagen vi møtes.

Kontaktperson Berit R. Øie:
e-post: beritroie6@gmail.com
mobil: 467 89 248

Velkommen!

Vi ser frem til en spennende pilegrims-
vandring sammen med deg!

Tips! På nettet kan du lese mer om St.
Olavsleden på www.pilegrimsleden.no.



INVITASJON TIL FORSKNINGSPROSJEKT

Skrevet av Hamda Elmi

Vil du delta i forskningsprosjektet «Hverdagslivet som funksjonshemmet muslimsk kvinne i Norge»?

Mitt navn er Hamda Elmi. Jeg går en master i Samfunn og Helse - retning funksjonshemming og samhandling ved Universitet i Sørøst-Norge. Jeg skal skrive en masteroppgave om hvilke muligheter og/eller utfordringer som følger med det å være en muslimsk kvinne med funksjonshemming i Norge. I den anledning å komme i kontakt med muslimske kvinner (over 18 år) som kunne tenke seg å stille i et intervju. Jeg ønsker i første omgang å snakke med deg med en bevegelseshemming eller synshemming, men er også åpen for andre type funksjonshemminger.

Intervjuet vil vare ca. 45-60 minutter, og kan gjennomføres via Zoom eller fysisk (hvor enn det skulle passe deg i Oslo-området). Alt vil anonymiseres, og du kan når som helst trekke deg i prosessen.

Ta gjerne kontakt ved å sende en e-post: Hamda_elmi@hotmail.com / 238477@usn.no

Jeg kan også nås på telefonnummeret 98800253. Setter stor pris på deltakelse fra deg, eller om du sprer ordet dersom du vet om personer som er i målgruppen,

Formålet med prosjektet

Formålet med masterprosjektet er å få innsikt i hvilke utfordringer og/eller muligheter som følger

med det å være en funksjonshemmet muslimsk kvinne i Norge?

Vi vil komme i kontakt med alle muslimsk kvinner med funksjonshemming, bosatt i Norge.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge er ansvarlig for personopplysningene som behandles i prosjektet.

Anne Grete Lund (veileder) er ansvarlig for prosjektet.

Hamda Elmi (masterstudent) utfører studien.

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Hva innebærer det for deg å delta?

Som metode for studien vil det bli utført intervju på ca. 45-60 minutter. Temaene for intervjuet vil være identitet, selvforståelse og hverdagsliv. Under intervjuene vil det bli brukt taleopptak for sikker innhenting. Lydopptaket vil bli transkribert, anonymisert og deretter slettet etter endt prosjekt. I perioden før datamaterialet slettes vil det blir lagret i USN Safe hvor det kun er masterstudent og veileder som har tilgang.

Kort om personvern

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler personopplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Utdypende om personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Opplysningene om deg vil kun bli brukt til formålet som er beskrevet ovenfor. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt og i samsvar mer personvernregelverket.

Det er kun student og veileder som vil ha tilgang til dine svar fra intervjuet. All bruk av dine resultater vil bli anonymisert i masteroppgaven. Navnet og kontaktopplysningene vil erstattes med en kode om lagres på en egen navneliste adskilt fra svarene fra intervjuet. Dataene vil bli lagret på USN sin server, hvor kun jeg og veileder vil ha tilgang. Du som deltaker i prosjektet kan når som helst ta kontakt ved spørsmål eller ønske om å trekke seg fra intervjuet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Sørøst-Norge har personverntjenestene ved Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør, vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- å be om innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende,
- å få slettet personopplysninger om deg,
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Vi vil gi deg en begrunnelse hvis vi mener at du ikke kan identifiseres, eller at rettighetene ikke kan utøves.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes innen 01.06.2025. Lydopptakene vil bli slettet innen 01.12.2025. Ved prosjektets slutt vil alle personopplysninger om deg som er lagret bli slettet.

Opplysningene vil da anonymiseres.

Spørsmål?

Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt med:

Universitetet i Sørøst-Norge ved Hamda Elmi (masterstudent) på telefon: 98800253 eller epost: 238477@usn.no, eller Anne Grete Lund (veileder) på Anne.g.lund@usn.no.
Personvernombudet ved USN på epost: Personvernombud@usn.no

Hvis du har spørsmål knyttet til Sikts vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt på e-post: personverntjenester@sikt.no, eller på telefon: 73 98 40 40.

**Med vennlig hilsen,
Anne Grete Lund (veileder)
Hamda Elmi (masterstudent)**

INVITASJON TIL ARRANGEMENT

Fra det finske instituttet for helse og velferd (THL)

Påmeldingen er nå åpen til arrangementet «Rett til å leve selvstendig og være inkludert»

Finland har presidentskapet i Nordisk ministerråd i 2025. Innenfor funksjonshemmedeområdet markerer vi starten på presidentskapsåret med dette arrangementet.

Målet er å fremme gjennomføringen av FNs konvensjon om rettigheter til personer med nedsatt funksjonsevne (CRPD), spesielt på områder med felles utfordringer.

Erfaringer og eksempler vil bli presentert fra de nordiske landene, de baltiske landene og på europeisk nivå.

Temaer på arrangementet inkluderer:

- Selvstendig liv, for eksempel av-institusjonalisering gjennom utvikling av tjenester i lokalsamfunnet
- Beslutningsstøtte

Tidspunkt:

12. februar 2025 kl. 12.00–16.00 (UTC +2), hybridarrangement

13. februar 2025 kl. 09.00–12.00 (UTC +2), workshops i lokalene i Helsingfors

Sted:

Arrangementet holdes både digitalt og fysisk ved Det finske instituttet for helse og velferd i Helsingfors, Finland.

Deltakeravgift:

Deltakelse er gratis.

Språk:

Arrangementsspråket er engelsk. Det vil bli arrangert internasjonal tegnspråktolkning og tale-til-tekst tolkning. Lokalet er tilgjengelig for alle.

Program, mer informasjon og påmelding:

Arrangementet arrangeres av Det finske instituttet for helse og velferd (THL), det finske sosial- og helsedepartementet og Nordisk velferdssenter, og er finansiert av Nordisk ministerråd.

Velkommen til arrangementet!

Vi oppfordrer til å spre invitasjonen for bredest mulig deltakelse.

For mer informasjon:

Marika Kangas-Aramo,
Service Specialist
Finnish Institute for Health and Welfare
(THL)
marika.kangas-aramo@thl.fi

TIPSKORT

Skrevet av Cor van der Lijcke

I Nederland er det utviklet et tipskort for å kommunisere bedre med mennesker som har både syns- og hørselsutfordringer.

Dette tipskortet gir praktiske råd for å ta initiativ til, gjennomføre og avslutte samtaler med personer med døvblindhet.

Enkelte anbefalinger er:

- Ta kontakt ved å si navnet ditt eller å legge ei hand på skulderen.
- Sørg for godt lys i ansiktet.
- Be om foretrukket kommunikasjonsmetode.
- Bruk korte setninger.
- Snakk rolig og tydelig.
- Sjekk regelmessig om det du har sagt er forstått.
- Informer den andre personen hvis du går vekk, og informer når du er tilbake.

Kan det være en god idé å introdusere et slikt tipskort i Norge?



JULENISSER I BEVEGELSE

... Og jula varer helt til påske!

Skrevet av Margrethe og Cor van der Lijcke

Vi har 3 nisser som er brødre, i julehuset vårt. De heter Jozias, Marius og Cornelis, og de har faste plasser i huset. Cornelis sitter på gelenderet oppe i stua, og han har en snøball i hånda. Midt i trappa ned til kjellerstua, også på gelenderet, sitter Marius. Ved vedkassa i kjellerstua står Jozias, som er den eldste og største av nissebrødrene. Slik har de stått i mange år.

En morgen i romjula kom vi opp og så at Marius var borte!

Vi lette og fant han på golvet i kjellerstua. Han hadde falt bakover, og vi sjekket opp om han hadde blitt skadet på en eller annen måte. Heldigvis så han helt fin ut.

Så oppdaget vi at snøballen i hånda til Cornelis var borte, og den fant vi ikke igjen tross iherdig leting. Hva hadde skjedd?

Kvelden før hadde det vært god fyr i ovnen der Jozias stod like ved og passet varmen.

Da fikk vi en mistanke: Cornelis hadde som en nissestrek kastet snøballen og truffet Marius. Snøballen havnet nede i kjellerstua. Jozias fulgte hele opptrinnet og forstod at her kan lillebroren komme i trøbbel! Da la han på litt ekstra ved i ovnen, og snøballen smeltet. Dermed var alle spor borte, og verken Cornelis, som kastet ballen, eller Marius, som kanskje hadde ertet ham først, fikk kjeft.

Historien viser at søskenkjærlighet overvinner alt!



Bildet viser tre nissefigurer på rad. Fra venstre Jozias, i midten Marius og til høyre Cornelis.

HOLD LEDELINJEN FRI

Skrevet av Cor van der Lijcke

Det er frustrerende når det er hindringer på ledelinjene på bakken når jeg navigerer med mobilitetsstokk.

Det jeg støter på er folk, sparkesykler, mopeder, koffertyer, traller og lignende. Det er ikke uvilje, men uvitenhet siden mange ikke kjenner til dette med ledelinjer.

Tross alt kan man ikke vite før man vet.

Det er derfor av stor betydning å informere om hva en ledelinje egentlig er.

Da jeg begynte å tenke på å prøve å finne en løsning på dette, kom jeg på ideen om å bruke bilde av person med mobilitetsstokk til dette formålet. Dette er et kjent, offentlig piktogram. Under bildet kunne en ha teksten: «Hold ledelinjen fri!».

Da jeg ville konkretisere alt dette, fant min lese- og sekretærhjelp et prøveprosjekt i Tyskland.

For mer informasjon om dette kan du lese på nettsidene:

<https://www.tz.de/muenchen/stadt/hallo-muenchen/blindenleitstreifen-muenchen-zugestellt-aufkleber-boden-platten-blinde-scooter-fahrraeder-92554227.html>

https://weserreport.de/2024/05/umzu_regional/delmereport/delmenhorst/den-blindenleitstreifen-sichtbarer-machen/

Jeg har hørt at det også i Nederland er innført en lignende kampanje, der de i tillegg henger opp et kort med ekstra informasjon på gjenstander som står på ledelinjen.

Enkelhet fungerer best!

Jeg har kontaktet Bane Nor og forslått å realisere denne idèen på perrongen på togstasjonen på Oslo Lufthavn. Symbolene bør plasseres med intervaller på 25 meter tett inntil ledeinjen.

Jeg vil be alle som leser artikkelen om å spre denne idèen rundt i samfunnet og dermed sammen skape et mer inkluderende samfunn.



Bli sett og bli hørt

INNKALLING TIL LSHDB SITT LANDSMØTE 2025

LSHDB innkaller med dette til Landsmøte tirsdag den 24. juni 2025, kl. 09.00, under vårt sommertreff i Bodø på Scandic Havet i tiden 23. – 29.juni 2025

Innkomne saker fra medlemmer som skal behandles på landsmøtet, MÅ være oss i hende senest 24. april 2025.

Invitasjon med foreløpig program for årets sommertreff er sendt ut på mail og annonsert tidligere i bladet.

Landsmøtepapirer blir sendt til påmeldte innen 24. mai 2025.

Valg av styret er i partallsår altså ikke i år.

For LSHDBs styre,
v/Åshild Johansen, forbundsleder

TIPS OG NYHETER

LSHDB Telemark – siste driftsår 2024

I avviklingen av LSHDB 2024 har styret som ble valgt i 2023 valgt å fortsette ut 2024. Leder har vært Odd Paulsen og styremedlemmer Marie Drægner og Bjørn Egil Hammerlund. Bjørn Egil Hammerlund har i tillegg ført regnskap og ordnet det praktiske med avviklingen av vår forening.

Tilskudd fra Helse Sørøst på kr 5000 har gått til sommertreffet i regi av LSHDB Sentralt som ble holdt i Fredrikstad.

Grasrotandel fra Norsk Tipping inkluderer utbetaling foretatt i januar 2025. Det er utbetalt Støtte til andre tiltak hvor LSHDB Telemark har gitt gave på kr. 1000 til Telemark Døveforening. Som det tidligere er blitt orientert om ble resten av våre midler kr. 3900 utbetalt 31.1.2025 til LSHDB Vestfold.

Det finnes ikke eiendeler igjen ved årets slutt. Egenkapitalen er brukt opp.

Skien, 31. jan. 2025

Bjørn Egil Hammerlund
Sekretær/kasserer

HOLD AV DATOEN: NORDIC YOUTH EVENT 2025

Kjære alle nordiske foreninger for døvblinde,

Som en liten ekstra gave på nyåret til dere som er unge medlemmer, er vi glade for å kunngjøre at det nordiske ungdomsarrangementet vil finne sted neste år fra 12. til 19. juli i Fredericia, Danmark.

Vi oppfordrer dere til å holde av datoene i kalenderen deres allerede nå!
Mer detaljert informasjon om arrangementet vil bli delt i begynnelsen av det nye året.

Med vennlig hilsen,
Ungdomsrådet i Døvblind Danmark

Solsikkeprogrammet – gjør det usynlige synlig

Solsikken er et verktøy for personer med usynlige funksjonsnedsettelse som ønsker å signalisere behov for forståelse, tid eller hjelp i butikker, på jobb, i kollektivtransport og offentlige rom.

Hva er en usynlig funksjonsnedsettelse?

Usynlige funksjonsnedsettelse kan være fysiske, nevrologiske, kognitive eller kroniske tilstander som autisme, ADHD, demens, diabetes, kroniske smerter eller hørselshemming. Siden disse utfordringene ikke alltid synes, kan de føre til misforståelser og manglende tilrettelegging.

Hvordan fungerer Solsikkesnoren?

Solsikkesnoren er et lite bånd du kan ha rundt halsen, ganske likt en nøkkelsnor. Den signaliserer diskret at du kanskje trenger ekstra tid, tålmodighet eller hjelp. Virksomheter som deltar i Solsikkeprogrammet, har opplært personale som kan tilby støtte.

Hvorfor en solsikke?

Solsikken symboliserer styrke, vekst og positivitet. Den gjør usynlige utfordringer synlige uten å være påtrengende.

Hvem kan bruke Solsikkesnoren?

Alle som føler at de har behov for ekstra forståelse, kan velge å bruke Solsikkesnoren. Den gir ingen spesielle rettigheter, men øker bevisstheten rundt usynlige funksjonsnedsettelse.

Hvordan skaffer jeg meg en?

Solsikkesnoren deles ut gratis hos virksomheter som er med i Solsikkeprogrammet eller kan bestilles på nett.

Hvordan spre informasjon?

Del budskapet med virksomheter og organisasjoner du besøker, og oppfordre dem til å bli en del av Solsikkeprogrammet.

Les mer på www.hdsunflower.com

Litt ned på siden finner du en meny over verdensdeler, hvor du kan velge Norge, under Europa. Foreløpig er teksten på dansk.

VI MINNER OM VÅRENS EVENTYR: HOLMENKOLLSTAFETTEN 2025

Vårens vakreste eventyr, YT Holmenkollstafetten arrangeres lørdag 10. mai. Achilles ønsker i utgangspunktet å stille med ett stafettlag, med 15 løpere fordelt på 15 etapper. Dersom det er stor interesse for løpet så kan vi etablere et lag til slik at vi får to lag.

Vårt lag er for alle deltakere med nedsatt funksjonsevne.

Bli med på dette spennende arrangementet! Husk at du kan gå eller løpe din etappe.

Mer info og program kommer til våren, men begynn å tenk deg om allerede nå.

Påmeldingsfristen er nemlig 20. april, og skjer ved å sende mail til post@achillesnorway.no

FRIST FOR INNSENDING AV STOFF TIL

NESTE NUMMER:

25. MARS (OG GJERNE LITT FØR)

TIL NESTE GANG



06. FEBRUAR

Tegn.TV inviterer til fagdag for norsk tegnspråkproduksjon i Sandefjord

12. FEBRUAR—12. MARS

Teater Manus nye forestilling «Lysistrata» spiller på ulike steder i Norge.

21. FEBRUAR

Den internasjonale morsmåldagen

28. FEBRUAR

FFO arrangerer Sjeldendagen 2025 sammen med UngFunk og NKSD. Bli med i Oslo eller se på stream.

21. MARS

Verdens poesidag (lag et dikt og send inn til SynHør bladet da vel!)

Ca 08. APRIL

Neste nummer av SynHør bladet havner i postkassa



Bokbinderiet Johnsen AS

Bedriftsv. 68
3735 SKIEN
Tlf. 35 50 41 90

TAXI 03550
ROMERIKE



Andebu Sentrum 1, 3160 ANDEBU
Tlf. 33 43 88 00

Norspray AS

Maskinveien 10
4033 STAVANGER
Tlf. 51 22 07 00

Nettec AS

Kolbotnv. 14
1410 KOLBOTN
Tlf. 66 81 06 40

Specsavers Optikk

Erland Hansen AS
3900 PORSGRUNN
Tlf. 35 55 16 19

Specsavers Optikk

Specsavers Horten
Vognmannsgata 5, 3187 HORTEN
Tlf. 33 80 48 00



Roligheden, 4818 FÆRVIK
Tlf. 980 35 023

JACOB FRIIS

URMAKER & OPTIKER
ETBL. 1903

STORGATA 60, TROMSØ • 77 68 31 35
Vi tilpasser svak



Våler kommune

valer.kommune.no

BRB Bygg AS

Hellebergveien 35
3960 STÅTHELLE
Tlf. 906 18 673



Hole kommune

hole.kommune.no

Specsavers Optikk

BEKKESTUA AS
Gamle Ringeriksvei 33C, 1357 BEKKESTUA
Tlf. 67 52 00 00



Jernbanegata 8
2004 LILLESTRØM
Tlf. 917 47 262



Eikholt Senter for Døvblinde

Helen Kellers vei 3, 3031 DRAMMEN
Tlf. 456 14 404

STÅLBYGG

VI LEVERER OG MONTERER ALLE TYPER STÅLBYGG

GODE TILBUD OG LEVERANSER

Tegning • Prosjektering • Byggesøknad • Byggeledelse • Betong • Service



Ringrostvn. 11 2032 Maura, tlf 63 99 77 90, www.anbygg.no
Alf-Kristian mob 905 84 165, alf-kristian@an-bygg.no



Bakketeigen 51
3570 ÅL
Tlf. 32 08 26 00

Specsavers

Specsavers Skien
Herkules Senter Tlf. 35 53 48 90

interoptik

Optiker Ramstad

Din leverandør av merkevarer



8400 SORTLAND | Tlf. 76 12 21 62



RETURADRESSE

LSHDB (Landsforbundet for kombinert
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde),
SKIPPERGATA 33
0154 OSLO

LSHDB
SENTRALSTYRE
2024-2026

FORBUNDSLEDER

Åshild Johansen

NESTLEDER

Sissel H. Markhus

STYREMEDLEMMER

Kari Kristine Engan
Ståle Hatlelid
Marius Aasand Larsen

VARAMEDLEMMER

Karianne Havsberg
Juliane Eftevåg