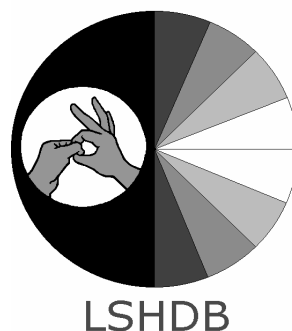




SYNHØR BLADET



Landsforbundet for Kombinert
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde

32 ÅRGANG

#2 2023

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

Ridderuka - en uke til å smile av!

Organisasjonskurs for alle lokallag -
en ny tradisjon?

Fortellinger fra guidet omvisning på
Nasjonalmuseet

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 lydfil.

TRYKK:

Rycon AS
Opplag 280

REDAKTØR:

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

FORSIDEBILDE:

Bilde av en av kunstinnstallasjonene på
Nasjonalgalleriet, hvor flere geometriske
figurer i gjennomsiktig materiale er lyssatt i
ulike farger
Tatt av: Inger Kristin Hauge

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
Sissel H. Markhus
Tlf: 934 96 277

E-post: sism@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 Ann Kristin Staberg

2. VARAMEDLEM Dennis Thomassen

Innhold

Redaktøren	4
Styrets Hjørne - med nytt styremedlem!	5-7
Organisasjonskurs for lokallagene	8-9
Innlegg: Ubegrenset tilgjengelighet	10
Innlegg: Museumsbesøk på Nasjonalmuseet	11-15
Opplevelser fra Ridderuka!	16-17
Artikkelsammendrag: «Eikholt-testen i Sverige»	18-19
Invitasjon til Holmenkollstafetten med Achilles	20-21
Til Neste Gang	22

TIPSET:



Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO) har laget en webinarserie hvor deres tredje episode nå har kommet ut. Den heter «På rett vei!» og handler om rettferdighet i helse og omsorg. Videoen ligger på deres nettsider www.ffa.no som en video med tekst og lyd slik at den er tilgjengelig for alle.

Redaktøren



Kjære Leser av SynHør bladet!

Jeg håper dere har hatt en fin påskeferie og kjenner at kroppen våkner litt mer til live igjen etter vinteren av vårlyset og de stadig lengre dagene vi får nå.

SynHør-bladet har fått noen små oppdateringer i form og uttrykk. Det er så mye spennende dere holder på med, og jeg blir inspirert til nye måter å formidle det på hver gang dere deler tips, artikler og innlegg med meg! Takk for det.

Jeg synes også det er veldig gøy å få lov til å prøve meg frem på designfronten av det fysiske bladet. Kanskje er jeg blitt ekstra inspirert i denne utgaven av ett av distriktslagenes besøk til Nasjonalgalleriet, som dere kan lese om senere i bladet.

Bladet utgis jo både i lydfil, punktskrift, ren tekstfil, og det kan leses på nett. For tur står oppgraderinger på nettsiden til LSHDB, og vi må bare beklage at det går litt trått.

Vi håper at det til slutt blir flott.

Pass på å få med dere styrets hjørne i denne utgaven - vi har nemlig et nytt styremedlem som denne gangen gir dere oppdateringer om hva styret jobber med for tiden.

Om noen av dere var i tvil på om dere skulle bli med Achilles på holmenkollstafetten, kan dere lese innlegget fra ridderuka og bli inspirert til aktivitet og samvær, og deretter skynde dere å kapre en av de siste plassene på stafettlaget!

Til slutt ønsker jeg dere god lesing av vårens utgave av Synhør-bladet, enten det er i solskinnet på balkongen, en tørr gressfleck i hagen der snøen har smelta, eller nyter solstrålene fra vinduskarmen.

Vennlig hilsen redaktøren
KAISA MARKHUS | kaisa@lshdb.no

STYRETS HJØRNE

Av Ståle Hatlelid

Kjære medlemmer, støttemedlemmer og alle som leser SynHør-bladet.

Når dette bladet er i deres hender har forhåpentligvis alle lesere hatt en fin påske, sammen med familie og eller venner.

For oss i Drammen har vi vært prisgitt en påske med mye sol og fint vær slik at vi også fikk tatt frem grillen for sesongen. Vår yngste datter på tre år har satt seg som mål om å lære å sykle uten støttehjul denne våren, så vi foreldre får våre økter med løping opp og ned i gata med en hånd i jentungens jakkekrage. Treningsstudio er absolutt oppskrytt for oss med fire barn.

Dette er mitt første møte som skribent for SynHør bladet etter å ha blitt valgt inn i styret på landsmøtet i 2022. Åshild skrev i dette hjørnet i forrige blad at LSHDB hadde fått inn et meget ungt styremedlem. Jeg føler meg ikke så ung lenger, etter å ha fått et lite fotballag sammen med min nydelige

kone, men det er hyggelig å bli titulert som «meget ung». Lurer på hvor lenge det varer?

I løpet av tiden som har gått siden sommertreffet i Stavanger, har jeg rukket å bli kjent med flere nye ansikter, samtidig som at jeg ser frem til å hilse på enda flere medlemmer.

Sommertreffet i år avholdes i Drammen, for å si det slik så er det ikke noe galt med Oslo – byen ligger bare litt usentralt til og derfor er jeg ekstra glad for at vi kan samles i min by.

Et spennende program er planlagt, og vi har lagt inn en utflukt til et av byens severdigheter på Spiralen. I fjor var Drammen byen i Norge med flest soldager om sommeren, og jeg regner med at været blir minst like bra for oss i år også.

Jeg ønsker hver og en av dere hjertelig velkommen og håper å se så mange som mulig i juni.

Styret, sammen med daglig leder, jobber fortsatt aktivt med tilgangen på



Teksten fortsetter på neste side.

Bildebeskrivelse: Ståle på påsketur med caps og gul solo-genser. På ryggen har han en bæremeis hvor hans yngste datter Laurelin Sunna sitter oppi. Hun har på rosa lue og rosa solbriller.

Begge smiler mot kameraet, og i bakgrunnen skimtes en vei som har startet å bli tørr i vårsola ved siden av snøfonnene som fortsatt ligger på siden.

Bildet er tatt av Ståles kone; Ditte Emilie Hatlelid.

tolk-ledsager. Det har vært noen enkeltepisoder hvor døvblinde ikke har fått tilgang på tolk-ledsager av ulike årsaker og dette er saker vi ofte ser nærmere på for å unngå at slikt skjer igjen.

Jeg vil på vegne av styret understreke viktigheten av at medlemmene varsler oss om opplevelser med tolk-ledsagning som ikke er i tråd med dine rettigheter slik at organisasjonen blir gjort oppmerksom på dette og kan vurdere hvordan vi kan bistå deg som medlem.

Åshild og Karin representerte LSHDB i Funksjonshemmedes felles-organisasjon (FFO) sitt ledermøte i mars, og det er viktig at vi får anledning til å delta i arenaer som berører oss.

25. mars var det den nasjonale tegnspråkdagen. Noen av lokallagene våre, bla. Vestfold og Stavanger, sørget for markering av dagen i egen regi eller i samarbeid med andre.

Applaus til de som tok initiativ!

I midten av april skal jeg og styrekollega Marius i møte med Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde

(NKDB) i forbindelse med et nytt planlagt nettkurs om ervervet døvblindhet med målgruppe innen helsepersonell.

LSHDB ble forespurt om å stille i referansegruppen i denne sammenheng, noe vi gladelig stilte opp for. Vi gleder oss til videre samarbeid, og tror vi sammen kommer til å utvikle et bra kurstilbud.

Jeg må helt på tampen takke for det gode samarbeidet med resten av styret, og ikke minst vår dyktige daglige leder Karin.

Vi har alltid både store og små ting på agendaen, og jeg må ærlig innrømme at jeg er ekstra spent på utfallet av den ene saken styret jobber med. Vi kommer forhåpentligvis tilbake med mer informasjon når vi har det, til glede for gamle og nye medlemmer.

Til slutt må det nevnes at jeg ønsker hver eneste og en av dere som leser dette, en riktig fin vår videre og plutselig er det 17. mai!

Vennlig hilsen
Ståle Hatlelid

Organisasjonskurs



Skrevet av Marius A. Larsen

Kjære leser

Vi i styret fikk høsten 2022 et ønske fra noen av våre medlemmer om å arrangere et organisasjonskurs for å lære mer om å drive styrearbeid.

Dette syntes vi i sentralstyret var en kjempegod ide så vi gikk i gang med å planlegge dette sammen med studieforbundet funkis v/ generalsekretær Roger Håkon Skår og Marius A. Larsen, sentralstyremedlem i LSHDB.

Å planlegge ett kurs tar tid når man skal tilrettelegge for et innholdsrikt og lærerikt kurs.

Vi startet fredag 17. mars på Eikholt der vi hadde en presentasjon av alle deltagerne. Senere på kvelden fikk vi servert Eikholt sin velkjente thaigryte som var helt fortreffelig. Så avsluttet vi kvelden med litt mer faglig påfyll og kosa oss med litt hjernetrim til slutt hvor foredragsholder fra funkis Roger Håkon Skår hadde laget en quiz til oss.

Vi fortsatte tidlig lørdag morgen med en god frokost før vi gikk i gang med dagens foredrag og oppgaver. De bestod av mange nyttige diskusjoner og vi lærte mye av hverandre.

Utpå dagen fikk vi servert en vegetarlasagne med brød og salat til. Deretter gikk

vi løs på enda mer faglig påfyll og nyttig erfaringsutveksling, til stor glede for alle kursdeltagerne.

Når kvelden kom fikk vi servert en nydelig middag med godt kjøtt, grønnsaker, saltbakte poteter og en god saus til. Kvelden brukte vi på å kose oss og skravle med hverandre.

Søndag 19. mars ble dagen igjen startet med en god frokost, som gjorde oss klar til siste innspurt med utfordringer.

Denne dagen bestod av diskusjonsoppgaver i plenum, og jeg kan love deg at tiden fløy av sted som det ofte gjør når man er en engasjert gjeng.

Vi ble så inspirert at alle var skjønt enig om at kurset var meget nyttig og lærerikt og at det frister til gjentakelse.

Kursansvarlig sa seg også enig i dette og hvem vet, kanskje blir det en årlig tradisjon at styrene i distriktslagene møtes hvert år og har kurs i organisasjonsarbeid og utvikling?

Med denne gjengen så vil nok vår organisasjon ha mange som vil jobbe for at LSHDB er et viktig forum og møtested både sosialt og politisk.

Så etter denne helga er i hvert fall ikke undertegnede redd for vår fremtid som organisasjon.

UBEGRENSET TILGJENGELIGHET

Skrevet av
Margrethe og Cor van der Lijcke

Vi har vært på omvisning på det nye Nasjonalmuseet sammen med LSHDB lokallag Oslo, Akershus og Østfold.

Nasjonalmuseet er Nordens største kunstmuseum og ble åpnet sommeren 2022. Her opplever en eldre og moderne kunst, samtidskunst, arkitektur og design under samme tak.

Det var veldig gledelig at så mange syns- og hørselshemmede hadde takket ja til denne invitasjonen.

Omviseren Marit, som selv er bildekunstner, snakket langsomt og tydelig, så det hun sa var lett å formidle videre for tolkene.

Nasjonalmuseets visjon har vært å tilrettelegge for en god museumsopplevelse for alle.

Også når det gjelder praktiske ting som ankomst og fasiliteter som heis, trinnfri adkomst til alle områder, teleslynge i bemannede skranker og flere møte- og formidlingsrom for eksempel, fungerer museet veldig bra.

Når det gjelder å få godt utbytte av selve utstillingsobjektene, ser vi et stort forbedringspotensiale.

Flere sanser kan tas i bruk slik at personer med syns- og hørsels-nedsettelse vil få en større opplevelse.

Maleriene kan synstolkes, utvalgte skulpturer berøres, det som blir sagt kan bli tekstet over maleriene og andre gjenstander, lukt kan illustrere tidsepoker. Dette vil gi en langt større tilgjengelighet for alle.

Riksmuseet i Amsterdam har samlet mye erfaring med tanke på tilgjengelighet for alle. De har gitt ut en publikasjon som heter: Rijksmuseum Onbeperkt Toegankelijk (Ubegrenset tilgjengelighet). Denne kan lastes ned på nett.

PS:

I Radio Z podkast fra Norges Blindeforbund hører vi at Nasjonalmuseet på lørdager én gang i måneden har omvisning med synstolkning. Du må da bestille omvisning på forhånd.

Museumsbesøk på Nasjonalmuseet

Skrevet av distriktslaget Oslo / Akershus og Østfold
v/ Sissel H. Markhus

Distriktslaget arrangerte en tolket tur til
Nasjonalmuseet fredag 3. mars.

Der fikk vi muligheten til å oppleve eldre og
moderne kunst, samtidskunst, arkitektur og
design under samme tak på helt nye måter i
Nordens største kunstmuseum, som åpnet
11. juni 2022.

Denne datoen er en merkedag i norsk
kulturhistorie. Landet har fått en ny storstue
for kunst og kultur, ikke bare for vår
generasjon, men også for fremtidige
generasjoner. Det var mange som så frem
til at Nordens største kunstmuseum skulle
åpnes, og nå var det vår tur til å få oppleve
dette.

Vi møtte en guide kl. 12:00 som skulle ta
oss med på en omvisning og fortelle om
museet i nesten 2 timer.

Vi hadde reservert et bord til lunsj kl. 14:00
inne i selve museet. Der fikk vi servert
snitter. Etter at vi hadde spist lunsj, fortsatte
vi å se oss omkring på museet. Det var så
vidt vi rakk gjennom alt vi ville se for det
var virkelig mye å se, og dørene stengte kl.

17:00. Vi rakk ikke alt, så vi får heller ta en
tur dit en dag på egenhånd når man har tid
og lyst.

Da vi gikk inn på museet fikk vi se en vegg
full av 400 hodeskaller av reinsdyr.

Kunstverket Pile o`Sapmi er 3 meter høyt,
og 4,5 meter langt og består av 400 reins-
skaller. Skallene er vasket og bleket i ulik
grad slik at nyansene viser mønsteret i
samefolkets flagg. På avstand kan det
minne om et teppe.

Hvis du går nærmere, ser du at hvert eneste
dyr har et kulehull i panna. Verket ble til da
kunstnerens bror ble rammet av statens
vedtak om tvangsslakt av reinsdyr i Vest-
Finnmark. Han ble tvunget til å slakte
flokken på 75 dyr, noe som for ham
betydde konkurs.

Han uttalte at: «Ved å tvinges til konkurs,
tvinges både vi og resten av familien bort
fra vår kultur, fra nedarvede rettigheter og
bort fra tradisjonelle landområder.»

Reindriftsloven av 2007 bestemte at det skal
settes tak for hvor mange reinsdyr man kan
ha i hvert beiteområde.

Marèt Anne Sara er kunstnerens navn, og det var hennes bror som saksøkte staten i kamp om sine dyr og rettigheter.

På museet fikk vi videre se flere kunsthåndverk, blant annet noen som var laget av en kjent britisk kunstner ved navn Grayson Perry.

Perry var mest kjent for blant annet keramiske vaser, tegninger og skulpturer,, men også annen kunst. Vi fikk blant annet se to artige motorsykler som var ombygd med fargerike detaljer.

Perry vokste opp i en arbeiderklassefamilie og beskriver selv sin barndom og oppvekst som vanskelig. Perrys vaser er gjerne klassiske i formen, dekorerte med sterke farger og med ubehagelige bilder fra det moderne livs hverdag. Det er sterke selvbiografiske elementer i Perrys verker,

hvor blant annet hans alter ego Claire ofte opptrer.

Da Perry var tre år fikk han meslinger, og under sykdomsperioden fikk han en teddybjørn, som fikk navnet Alan. Alan blir en farsfigur for ham i en utrygg barndom. Perry beskriver stefaren som en bølle som skapte utrygghet i familien, og går inn i en forestillingsverden der Alan blir en beskytter og farsfigur. Alan blir en viktig skikkelse som ofte viser seg i Perrys kunst.

I 1973 ble Perry interessert i å kle seg i kvinneklær. Denne lysten skaper også angst og redsel for å bli oppdaget. Han viser seg offentlig i kvinneklær for første gang i 1975, og han kalte seg for Claire når han kledde seg i kvinneklær.



Hvis dere skal ta en tur til Oslo, anbefales turen til museet på det sterkeste, og spesielt med en guidet tur slik vi hadde. Da får du et innblikk i så mye mer av historien bak kunstverkene, slik vi gitt en liten smakebit på her i dette innlegget fra vårt besøk på Nasjonalmuseet.

Det er absolutt verdt et besøk!

På forrige side er et bilde av hele gjengen som var med på den guidede turen. De sitter rundt et dekket bord og alle smiler til kameraet. De er 9 personer.

Påfølgende sider viser bilder som ble tatt under besøket. Alle bildene er sendt inn av Inger Kristin Hauge.

1. Alle deltagerne fra distriktslaget som var med på omvisningen står alvorlige, flere med armene i kors, og følger med fremover på noe utenfor bildet.
2. Mange rekker med dyreskjelett-hoder er hengt opp på lange snorer etter hverandre foran en mørk vegg og danner et spennende mønster.
3. Guiden fra nasjonalmuseet står foran et maleri og forklarer imens en tolk står ved siden av og oversetter.
4. Et utsnitt av et bilde av en sykkel som er dekorert med knall-rosa og knall-blå farger i tillegg til mange små detaljer og noe som ligner på et lite glasshus med en statue inni på bagasjebrettet.
5. Flere stoler, småbord, krakker og bilderammer i postmodernistisk nordisk design (med klare farger og lyst tre verk) er satt opp på rekke ved siden av hverandre langs en vegg.
6. Et tegnet bilde i svart-hvitt viser en overmøblert stue med utrolig mange ting stablet oppå hverandre og i kroker og kroker slik som vaser og bøker. Midt i bildet ligger en naken person henslengt utover en divan. Personen har både pupper og penis.
7. En vegg med et bilde med geometriske former er oversvømt av en kunstnerisk installasjon av flere stekepanner som henger i rader fra veggen og nedover ut på gulvet.
8. Bilde av det berømte maleriet til Edvard Munch; «Skrik» med en tykk gullramme rundt.
9. Lange, vide kjoler i fine stoffer og farger er utstilt på byster på et platå i et ellers mørkt rom.
10. Et oversiktsbilde over hele gjengen av deltagere som står på siden i rommet og ser mot guiden og tolken som står foran et bilde og snakker og oversetter. På motsatt side synes noen skulpturer og rundt på veggene henger det flere bilder.







RIDDERUKA

Skrevet av Elin Stavnes

“ Likevel er det lett
å smile for man
blir i så god
stemning ...

I år var jeg med på ridderuka for femte gang! Hverdagen er travel med jobb, familie og trening, men likevel må jeg unne meg noen dager på dette flotte arrangementet!

Jeg fikk med meg to skirenn i løpet av tiden jeg var på Beitostølen; 5 km langrenn på torsdag og 20 km på lørdag. Det beste med uka går ikke an å plukke ut, det er så mange gode opplevelser. I tillegg til tolkene mine, så får alle deltakere en ung og sprek ledsager som hjelper til i skiløypa. De er så ivrige og flinke. Vi rakk også en liten treningstur på ski på fredag i mens mange andre deltok på slalåmrenn eller så på. En av de andre gode opplevelsene var gode samtaler med andre deltakere rundt måltidene på hotellet vi bodde på. Det er godt å møte andre personer, både fra andre steder i landet og noen fra utlandet.

I tillegg må det nevnes at Garden er til stede og gjør stas på deltakerne, både ved

åpningen av ridderrennet og ved premieutdelingen! Det er skikkelig stilig!

I løpet av ridderuka er det mange aktiviteter man kan delta på; hundespann, trugetur, svømming, standup, konsert, talentiade, auksjon og mye mer!

Vedlagte bilder er fra selve Ridderrennet på 20 km lørdag. Det var nydelig vær nesten hele uka, men akkurat denne dagen snødde det. Likevel var det lett å smile, for man blir i så god stemning av å være sammen med andre. Alle heier på hverandre uansett hvordan det går!

Neste år håper jeg å se mange flere medlemmer fra LSHDB!

Ps: Fortalte jeg at arrangementet har egne skismørere hver dag? Du kan få smurt skiene både ved hotellet og på skistadion, så det er i hvert fall ingen hindring for å delta. Sees vi neste år?



SAMMENDRAG AV ARTIKKELEN

«Vi trenger funksjonelle tester av syn og hørsel i Sverige»

Oversatt og oppsummert av Kaisa Markhus,
etter originaltekst skrevet av Jenny Widmark

Originalartikkelen ble publisert på nettsidene til Sveriges «Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor» i mars i år.

Originalteksten er skrevet av Jenny Widmark og gikk over flere sider. Innholdet er oversatt og oppsummert her, men kan leses i sin helhet på www.nkcdb.se

En svensk versjon av Eikholt-testen for funksjonell audiovisuell taleforståelse er under utvikling. Eikholt-testen, som allerede er tilgjengelig på norsk, består av 600 forskjellige setninger, og testen brukes blant annet på Eikholt og av hørselshemmedes landsforbund.

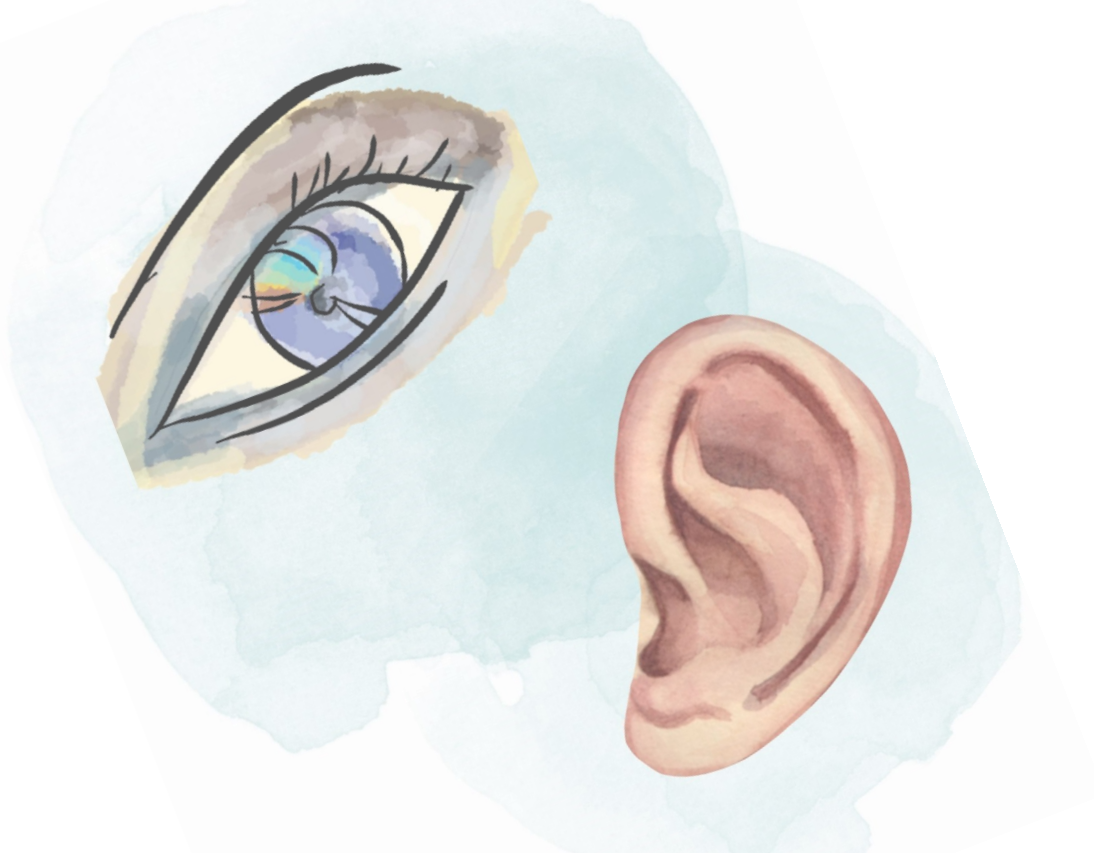
Erik Witte, en registrert audiolog og førsteamanuensis i hørselsvitenskap ved Örebro universitet, har erfaring med å utvikle taletester og har først brukt maskin-

oversetting på alle setningene til svensk, deretter gått gjennom dem manuelt. Målet er å gjøre den svenske versjonen sammenlignbar med den norske versjonen både når det gjelder språklig stil og ordfrekvens.

En gruppe personer innen syns- og hørselsrelaterte yrker gransker nå listene for å vurdere om de er relevante og representative for dagligdags svensk og om de inneholder vanlige ord.

Erik ser på Eikholt-testen som et verdifullt verktøy for audiografer i audiologisk rehabilitering, spesielt for personer med en progredierende syns- og hørselsnedsettelse.

Han tror at testen kan bidra til å finne ut av hvordan balansen mellom syn og hørsel faktisk virker for en person, og hvordan tale oppfattes avhengig av både syn og hørsel samtidig.



Erik påpeker at måten mennesker bruker syn og hørsel på, er veldig forskjellig, og en person kan være mer visuell eller mer auditiv.

"En person som stoler mye på synet, kan oppleve at hørselsnedsettelsen forverres, når det egentlig handler om at syns- nedsettelsen progredierer. Å bare jobbe med å kompensere med høreapparater vil neppe gi en direkte forbedring. Er det synet eller hørselen som er personens største styrke når det gjelder å oppfatte tale? Dette kunne kartlegges ved hjelp av Eikholt-testen, men i Sverige mangler vi et slikt verktøy i dag," sier Erik.

Ved å bruke Eikholt-testen kan man kartlegge om synet eller hørselen er personens største styrke når det gjelder å oppfatte tale.

Rolf Mjønes, skaperen av Eikholt-testen og audiograf, samarbeider med lingvister ved

Universitetet i Oslo for å utvikle det solide materialet som testen består av.

Erik og Rolf understreker at det er mye arbeid som kreves for at listene skal være representative og sammenlignbare med andre språk.

De mener også at det er på tide å utvikle flere funksjonelle tester som Eikholt-testen for å kartlegge syn og hørsel, da en person med en progredierende syns- og hørsels- nedsettelse kan ha nytte av å finne ut av hvordan balansen faktisk ser ut.

Tips!

Den formelle åpningen av Eikholt-testen vil finne sted i forbindelse med konferansen "Syn og hørsel for en aktiv hverdag" i august 2023.

INVITASJON TIL HOLMENKOLLSTAFETTEN 12.-14. MAI 2023



Til Achilles International of Norway sine medlemmer

**Vårens vakreste eventyr
YT Holmenkollstafetten
arrangeres lørdag 13. mai!**

**Achilles stiller med ett stafettlag med 15 løpere fordelt på 15 etapper.
Vil du være med?**

Bli med på dette spennende arrangementet!
Du kan enten gå eller løpe din etappe.
Løpeledsagere er også hjertelig velkommen
til å delta som ledsager!

Dersom det er stor interesse for løpet så
kan vi lage to lag. Vårt lag er for deltakere
med nedsatt funksjonsevne.

Sted og foreløpig program:
I år bor vi på Thon Hotel Storo,
Vitaminveien 23, Oslo.
De som blir påmeldt får mer informasjon
om dette.

Fredag kl. 17.00 samles vi på hotellet.
Det gis felles informasjon, utdeling av start-
nummer, middag og sosialt utover kvelden.

Lørdag formiddag har vi foredrag og felles
lunsj. Så går vi til etappene våre og gir det
vi kan når vi mottar stafettpinnen!
Etter løpet samles vi til en vel fortjent felles
festmiddag.

Søndag blir det guidet tur langs Akerselven.
Dersom du har tips til tema på foredrags-
holder så mottas det med takk!

Kostnader:
Achilles International of Norway dekker mye
av kostnadene for deltakerne slik at de kan
oppleve Norges største stafettløp sammen
med nesten 50.000 andre løpere.

Egenandelen er på 750,- som dekker start-
avgift og overnatting i dobbeltrom. Egenan-
delen er den samme for private ledsagere.
Dersom du bare skal delta på løpsdagen er
det gratis.

I tillegg betaler alle deltakere og løpe-
ledsagere inntil kr 500,- av egne reise-
kostnader. Reisekostnader utover kr. 500,-
dekkes av Achilles International of Norway.
Deltakere og løpeledsagere oppfordres til å
reise på billigste måte. Taxi dekkes ikke!

Vi har reservert et visst antall dobbeltrom
på Thon Hotel Storo.
Dersom du ønsker å bo alene må du selv
betale enkeltromstillegg.
For dere som ønsker hotellrom, er det
bindende påmelding.
Send påmelding pr e-post.
Kontaktinfo lenger ned i teksten.

OBS: Påmeldingsfristen er egentlig ute,
men vi har fremdeles noen ledige plasser!
Ikke nøl med å bli med.

Ved påmelding trenger vi følgende info fra
dere:

- Ønsker du enkeltrom eller dobbeltrom
på hotell?
- Hvilke netter ønsker du overnatting?
- Hvilken størrelse på t-skjorte bruker
du (unisexstørrelser)?
- Har du med egen løpeledsager eller
ønsker du at Achilles finner en til deg
- Trenger du tolk- og ledsager for døv-
blinde, må du selv bestille dette hos
din tolketjeneste.
- Har du matallergi og/eller andre viktige
opplysninger?

Kontaktperson er Bedir Yiyit.
Han tar i mot påmeldinger og spørsmål
E-post: post@achillesnorway.no
Mobilnr: 99 87 34 34

Håper vi sees!

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

TIL NESTE GANG



13. MAI

Holmenkollstafetten går av stabelen i Oslo

17. MAI

Visste du at nasjonaldagen vår også er den internasjonale telekommunikasjonsdagen?

Tenk på det når du sender en 17.mai hilsen via sms, talemelding eller leselist til dine kjente og kjære.

21. MAI

Verdensdag for kulturelt mangfold

05. JUNI

Verdens miljødag

Ca 16. JUNI

Neste nummer av SynHør bladet havner i postkassa



Bakketeigen 51, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 26 00

EGER
OPTIKK

Storgaten 33
4370 EGRSUND
Tlf. 51 49 07 78

exacta

Autorisert regnskapsførerelskap

Dyrmyrgata 4
3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300



Stasjonsveien 46
4460 MOI
Tlf. 51 40 40 00



Våler kommune

valer-of.kommune.no

Specsavers Optikk

Aslak Bolts gate 48, 2316 HAMAR
Tlf. 62 52 34 80



Vi tilbyr

- Mekanisk vedlikehold
- Automasjon
- Hydraulikk
- Konsulenttjenester

90 63 47 90
espen.pedersen@nios.no

Norspray AS

Maskinveien 10
4033 STAVANGER
Tlf. 51 22 07 00

Kristiansen as
BETONGPUMPING - SKIEN

Rødmyrsvingen 94, 3735 SKIEN
Tlf. 901 85 868



Gjerdrum kommune

gjerdrum.kommune.no

Grefsen Eiendom AS

Henrik Bulls veg 48
2069 JESSHEIM
Tlf. 63 98 64 00



Brattli Bygg

Anders Woie - 90768447



MASKIN AS 3550 GOL
Tlf.: 32 07 52 10 - 50 59 23 22 - 90 97 05 71



Birkeland Elektro A.S.

Støget 74
4760 BIRKELAND
Tlf. 37 27 61 08

JAG
er som du.

Schweigaardsgate 14
0134 OSLO

Tlf. 962 09 666
www.jagassistanse.no

BEMA



BEMA AS

www.bema.no

BILDELER & UTSTYR

Vardegaten 17, 4876 GRIMSTAD
Tlf. 37 25 29 50

TAXI 03550
ROMERIKE

KONGSBERG BANDASJE
HELSEARTIKLER

Kirkegata 9 A
3616 KONGSBERG
Tlf. 32 73 63 75

MEDI BUSKERUD
HELSEARTIKLER

Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN
Tlf. 32 80 80 80

Fagernes Optiske AS

Jernbanevegen 6 • 2900 Fagernes
61 36 02 86 • fagernes.optiske@allianceoptikk.no

a*

Specsavers Optikk

Levanger Specsavers AS
Moafjæra 14, 7606 LEVANGER
Tlf. 74 07 80 00

Specsavers Optikk

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

Specsavers Optikk

Arendal Specsavers AS
Vesterveien 4, 4836 ARENDAL
Tlf. 37 02 37 00



NIDAROS

Sparebank

Optisk Kompani Ski AS

Torgveien 2
1400 SKI
Tlf. 67 20 46 20



BRATTVÅG

SYNSSENTER

Strandgata 7 | T: 70 21 60 50 | post@brasyn.no



eikholt

Helen Kellers vei 3, 3031 Drammen
Telefon: 32 88 90 50
www.eikholt.no

**Jens Dybendal Gullsmed
Optiker Ur Glassmagasin AS**

Flisa Stormarked
2270 FLISA
Tlf. 62 95 15 43

Specsavers

Specsavers Skien
Herkules Senter Tlf. 35 53 48 90

Signo Vivo

Signo Vivo

Andebu Sentrum 1
3162 ANDEBU
Tlf. 33 43 88 00

RETURADRESSE

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

LSHDB
SENTRALSTYRE
2022-2024

FORBUNDSLEDER

Åshild Johansen

NESTLEDER

Kari Kristine Engan

STYREMEDLEMMER

Ståle Hatlelid
Sissel H. Markhus
Marius Aasand Larsen

VARAMEDLEMMER

Ann Kristin Staberg
Dennis Thomassen