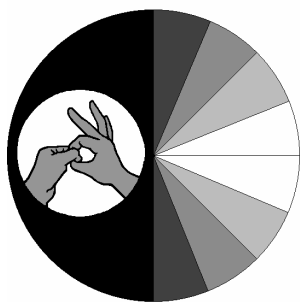


SynHør-bladet

29. ÅRGANG

4 | 2020

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



LSHDB

Landsforbundet for kombinert Syns - og Hørselshemmede/ Døvblinde

Styret

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

Nestleder: Kari Kristine Engan
Tlf: 413 34 244
E-post: ka-k-eng@online.no

Styremedlem: Bibbi Hagerupsen
Tlf: 960 46 065
E-post: bibbih@online.no

Styremedlem: Erik Nilsen
E-post: erini@online.no

Styremedlem: Hege Dahlen
Tlf: 970 01 093
E-post: hege.beathe.dahlen@gmail.com

1. varamedlem: Odd Paulsen

2. varamedlem: Sissel H. Markhus

SynHør-bladet

**Redaktør: Erik Olav Johansen
& Kaisa Markhus**
Tlf: 97151746
E-post: kaisa@lshdb.no

ADRESSE:

LSHDB
Skippergata 33
0154 Oslo

E-post: kontor@lshdb.no
Internett: www.lshdb.no
Tlf: 22 41 34 24
Mobil: 95 94 93 57

Daglig leder: Karin Andvig

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

Trykk: Rycon AS

Opplag: 330

Forsidebilde:

Bildet viser et mørk vann ved Haugsjø, Treungen, Telemark, med fjell i bakgrunnen dekket av skyer og noen små hytter som speiler seg i vannet, og grønn vegetasjon i forgrunnen.

Tatt av: Kaisa Markhus

Innhold

Nytt fra Styret	4
Kunngjøringer	5
Redaktøren	6
Nyttig å vite: Flexilarm	7
Profil: Møt Bedir	8
Fokus: Syns- og hørselshemmede under 2. verdenskrig	10
Ressurskontoret for personer med døvblindhet	11
Haptisk i lomma	12
Hva har skjedd i verden siden sist?	13
Turen går til: Kongsveien over Filefjell!	14
Hva skjer fremover?	18
Til slutt...	18

Styrets hjørne

Av Kari Kristine Engan

Kjære lesere!

Vel overstått korona-sommer! Nå er det tid for å brette opp ermene og ta et tak for LSHDB!

Styret ønsker ny redaktør av SynHør-bladet og LSHDB sin hjemmeside, Kaisa Markhus, velkommen og lykke til! Vi er svært glad for at hun har sagt seg villig til jobben! Avtroppende redaktør, Erik Olav Johansen, måtte dessverre trekke seg grunnet sykdom. Vi takker Erik for hans store innsats og ønsker ham god bedring!

Siden forrige nummer av bladet har vi hatt et styremøte. På grunn av smittevernreglene trengte vi et større møterom enn det vi pleier å bruke på kontoret. Det er dyrt å leie møterom og etter innhenting av priser falt valget på Thon hotel Slottsparken.

Blant sakene som ble behandlet på styremøtet 24. juni var: Oppsummering av det avsluttede prosjektet "Friluftsliv for alle hele året" og informasjon om prosjektet "Haptisk i lomma". Hapti-co har utviklet en app som viser haptiske signaler. På likepersonkurset i november skal Hapti-co presentere appen og vise hvordan den brukes.

Vi hadde også en oppsummering av krisehåndteringen i forbindelse med korona-viruset. Nedstengningen av

Norge viste hvor sårbare døvblinde ble uten tilgang til tolk/ledsagertjenester. FNDB, LSHDB og "Ressurskontoret" skal utarbeide regler med tanke på tolk/ledsager og generell informasjon til døvblinde for lignende situasjoner i fremtiden.

FNDB, LSHDB OG Eikholt hadde kontaktmøte 25. juni. Mye tid ble brukt på saken om "tolk/ledsager for døvblindfødte". Døvblindfødte har ikke rett til tolk/ledsager fra Tolketjenesten. Deresom døvblindfødte som deltar på kurs på Eikholt og har med seg f.eks. kommunale assistenter ved bofellesskap, må de selv dekke lønn og opphold for assistentene. Foreldreforeningen for døvblindfødte og Eikholt har nå fått gjennomslag for at NAV skal dekke assistentenes kostnad. FNDB og LSHDB ønsket en annen betegnelse enn "tolk/ledsager for døvblindfødte" da det kunne forveksles med tolk/ledsagerordningen for personer med ervervet døvblindhet. Ny betegnelse blir derfor "ledsagere med praktisk bistand".

Neste styremøte er den 20. august, også denne gang på Thon hotel Slottsparken. Viktige saker blir forbedring av utstilling av hjelpemidler, likepersonkurs, landsmøte og julebord 19. – 22. november på Scandic Asker. Dere finner innkalling til landsmøtet i bladet.

Vi har planlagt årets ide-dugnad 10. – 12. september, som vanlig på Kiel-ferga. Blant saker som styret og daglig leder skal diskutere, er tema for neste års likepersonkurs.

Jeg ønsker dere en fin sensommer! Ta vare på dere selv og følg smittevernreglene!



Kunngjøringer

Innkalling til landsmøte 2020

LSHDB innkaller med dette til Landsmøte lørdag 21. november i forbindelse med vårt likepersonskurs og julebord på Scandic Asker Hotel.

Innkommne saker fra medlemmer som skal behandles på landsmøtet, må være oss i hende senest 21. september 2020.

Invitasjon med foreløpig program for likepersonskurset blir sendt ut i løpet av september

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

Landsmøtepapirer blir sendt til påmeldte innen 21. oktober- 2020

Valg på sentralstyret:

Bibbi Hagerupsen og Hege Dahlen er ikke på valg og har to år igjen av vervet. Åshild Johansen, Sissel Markhus, Odd Paulsen, Erik Nilsen og Kari K. Engan er på valg. Dessverre har Odd Paulsen, Hege Dahlen og Erik Nilsen bestemt at de ikke er på gjenvalg. Dette betyr at det skal velges leder for to år, ett styremedlem for 1 år, to styremedlemmer for 4 år samt to varamedlemmer for 2 år.

For LSHDBs styre,
v/Åshild Johansen, forbundsleder

Redaktøren slutter fra og med dette nummer.

Kjære alle medlemmer og lesere.

Jeg har av sykdomsgrunner bestemt meg for å avslutte engasjementet som redaktør.

Det har vært som å hoppe etter Wirkola, Bibbi Hagerupsen. Likevel har det vært givende og lærerikt å inneha denne jobben.

Men i det siste har det blitt vanskeligere å holde på med bladet.

Jeg håper den nye redaktøren kan videreføre denne jobben bra nok. Kaisa Markhus har sagt seg villig til å ta imot stafettpinnen.

Jeg håper folk fortsetter å sende inn stoff enten til meg eller henne den første tiden.

Med vennlig hilsen
Erik Johansen

Den som tar over...

Å bli spurt om å ta over som redaktør for SynHør bladet kom som en overraskelse. En overraskelse med blandede følelser.

Selve forespørselen om jeg kunne tenke meg å være redaktør for bladet som jeg har vokst opp med liggende på kjøkkenbordet gjennom hele livet, bladd gjennom imens jeg spist frokost, og noen få ganger bidratt med en artikkel eller to i, hørtes veldig spennende ut!

Men det er aldri hyggelig å måtte ta over for noen som kunne fortsatt å gjøre en strålende jobb, men som nå må si takk på grunn av sykdom.

Jeg gleder meg til å ta fatt på arbeidet med dette bladet, og håper at jeg kan fortsette det gode arbeidet som har blitt gjort frem til nå. Tusen takk

for arbeidet gjennom 5,5 år, Erik!

Fremover som redaktør håper jeg på å komme i kontakt med alle dere som leser bladet; både dere som bor sammen med en som er syns- og hørselshemmet og leser bladet som ligger på kjøkkenbordet, og alle dere viktige medlemmer i LSHDB.

Jeg håper på å få høre deres ris og ros så vi sammen kan utvikle SynHør bladet, og jeg håper på å motta deres historier, tanker, små og store artikler, bilder eller tips som vi kan publisere for å informere og inspirere hverandre!

Mailen min finner dere på side nr. 2, og det er bare å ta kontakt!

Vennlig hilsen
Kaisa Markhus

Nyttig å vite:

Flexilarm

www.flexilarm.com



Flexilarm

Av Robert Skarsbakk

Flexilarm er en applikasjon som gir publikum mulighet til å bli varslet om brann i det offentlige rom. Tjenesten er lokasjonsbasert, noe som innebærer at man kan motta varsling fra alle registrerte bygninger dersom man befinner seg i nærheten i alarmøyeblikket.

Dersom byggets og applikasjonens posisjon samsvarer i alarmøyeblikket, starter en alarmfunksjon på mobiltelefonen automatisk. Man trenger ikke å gjøre noe, og man vil få en varsling via applikasjonen. Applikasjonen ligger i bakgrunnen og leter etter alarmer i ditt område. Applikasjonen er gratis å laste ned og benytte seg av.

Tjenesten har fokus på å varsle gjennom lang vibrering, alarmlyd og gir visuell informasjon om faresituasjonen. I dag er ca 250 bygg tilknyttet; Høgskoler og Universiteter, Hoteller, offentlige bygninger og kjøpesentre som er tilknyttet tjenesten. Oversikt over hvilke bygninger som tilbyr tjenesten finnes i applikasjonen og på nettsiden til Flexilarm.

Det er kun «registrerte» bygninger man får alarm fra, og disse bygningene har Flexilarm klistremerker ved hovedinngangen, slik at man får informasjon om dette. Tjenesten er enkel å etablere for bygningen, da den ikke krever noe form for ny installasjon eller inngrep i bygningen, den benytter

seg kun av eksisterende installasjoner i bygget.

Initiativtaker og daglig leder, Robert Skarsbakk, er selv oppvokst med døve foreldre og har kjent på kroppen de utfordringer hørselshemmede står ovenfor i det offentlige rom, spesielt når det gjelder varsling om kriser og brann. Derfor er tjenesten spesielt utviklet med tanke på hørselshemmede og døve, som i mange år er blitt ekskludert fra å bli varslet om brann på deres premisser. Det finnes mange tiltak i det private hjem, men få i det offentlige rom.

I tillegg har selskapet fått tillatelse fra Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap om å distribuere sivilforsvarets testing av flyalarmen. Dette innebærer at flyalarmen som avholdes to ganger i året, også gir varsling i Flexilarm applikasjonen.



Profil:

Møt Bedir!

Hvem? Bedir Yiyit

Alder? 46 år

Bosted? Moss

Bedir er en fyr som de fleste i LSHDB har hørt om. Han er stadig på farten, på ski eller med joggeskoene sine på, og når du møter han så har han ofte et nytt prosjekt på gang.

Jeg ville bli litt bedre kjent med Bedir, og ikke minste høre om prosjektet som han holder på med akkurat nå.

Av Kaisa Markhus & Bedir Yiyit

- Du er jo veldig aktiv Bedir, men hva er egentlig din favoritt aktivitet?

- Min favoritt aktivitet er å løpe i tillegg til å sykle tandem. Om vinteren liker jeg best å gå på ski.

- Hvorfor er aktivitet så viktig for deg?

- Det er viktig for meg å holde meg i form, for da holder jeg meg bedre både fysisk og psykisk. Samtidig får jeg mer energi til å trene. Jeg og andre får mye bedre humør av å trene og ett enda større smil.

- Fortell litt om prosjektet du holder på med akkurat nå.

- Prosjektet som jeg driver nå sammen med Erik Nilsen, Rune Jensen, Knut Ljungber og Mette Nedregaard. Prosjektet er for Målgruppa døvblinde og kombinert syn- og hørselshemmede, og vi har ca 12 deltakere. Prosjektet har vi kalt «Kom i gang med et sunt og aktivt liv» og målet er

at det skal være lavterskel om fysisk aktivitet og lære litt om kosthold. Vi har søkt midler av stiftelsen Dam gjennom LSHDB for å holde på i 2 år, kanskje litt lengre på grunn av Covid-19, for det skal være totalt 5 samlinger. Neste samling blir på Norefjell 4.-6.september. Da skal vi gå fjellturer.

- Dette høres ut som et veldig spennende og bra prosjekt! Hvorfor tenker du at dette prosjektet er viktig?

- Det er viktig fordi det er mange i denne gruppen som vi valgte fordi det er utfordrende for disse personene å komme i form, og vi i prosjektet har kompetanse og erfaring for å kunne tilrettelegge både aktivitet og kosthold. Det er ikke mange personlig trener og kostholdsveileder som har erfaring med denne gruppen. Derfor er prosjektet er viktig. De får veiledning om sunt kosthold og treningsveiledning og de får bygget ett nettverk. Gruppen gleder til hver samling fordi da motiverer vi hverandre. Samtidig som vi kan hjelpe til å bygge ett støtteapparat i nærmiljøet hjemme hos hver enkelt deltaker i prosjektet.

- Hvordan har dere organisert treningen i prosjektet?

- Alle deltakerene som er med i prosjektet har gjennomført en rekke tester; kondisjon, 1km løping for å sjekke hvilket fysisk nivå deltakeren

er på, og alle har fått hver sin puls-klokke for å holde oversikten. Vi har også startet en kampanje som er å bestige noen fjelltopper.

- Hva er det som gjør at du ønsker å hjelpe andre med å komme i gang med trening?

- Da jeg kom til Norge fikk jeg hjelp både til å trene og til å drive foreningsarbeid. Denne hjelpen ønsker jeg å gi tilbake til andre nå. Det gir meg også mer motivasjon å hjelpe andre!

- Til slutt lurer jeg på om du har noen flere mål for nærmeste fremtid?

- Ja, jeg har mål hele tiden! Det stopper ikke målet mitt, alltid ha jeg noe på gang. Først skulle jeg løpe Oslo halv maraton og New York maraton, men begge ble avlyst. Men jeg skal likevel løpe virtuelle løp hjemme!



Hurtigspørsmål - hva er typisk deg?

Søtt eller salt?

Søtt!

Fjell eller sjø?

Begge deler

Morgenfugl eller natterangler?

Morgenfugl

Sommer eller vinter?

Både og!

Brunost eller Hvitost?

Hvitost og rødvin!

Se på eller delta i sport?

Helst delta, men det hender jeg ser på ski om vinteren.

Fokus:

Syns- og hørselshemmede under 2. verdenskrig

Av: Cor van der Lijcke

Jeg har lest en interessant og lærerik artikkel om situasjonen for blinde og svaksynte i Nederland under 2.verdenskrig.

Det mest tragiske for meg i denne var temaet om deportering av 27 jødiske synshemmede, ansatt ved en vernet bedrift i Amsterdam. Ingen kom tilbake.

Dette ble spesielt sterkt siden jeg i en alder av 5 år ble plassert i en institusjon for synshemmede barn i nærheten av Utrecht. Foreldrene mine trodde det var best for utviklingen min.

Min beste venn på institusjonen var Tom Hartman. Han var jøde og kom fra Amsterdam. Tom var ofte hjemme i helgene siden han bodde i nærheten, og jeg fikk også være med ham hjem på besøk.

Faren var en blind mann og hadde yrke som kurvmaker. Moren hans var sterkt svaksynt. Tom hadde også en lillebror som bl.a. var døvblind.

Foreldrene til Tom hadde overlevd Holocaust. Sannsynligvis arbeidet ikke faren til Tom i den vernede bedriften for synshemmede, men var selvstendig næringsdrivende.

Da jeg ble kjent med dem, bodde de svært trangt og var veldig fattige. En gang arrangerte moren min en ukes ferie i Zeeland (mitt hjemdistrikt) for

Hartman-familien. Dette i samarbeid med jøden Sammy Cracau, som hadde en gammel jernvarehandel i Middelburg.

Da Tom kom tilbake hjemmefra søndag kveld, ble det fest for oss barna. Han hadde lest Donald Duck og deklamerte innholdet for oss!

Vi sov med 24 barn i køyesenger på én sovesal. Da hadde vi det så morsomt og det ble ganske mye lyd.

Omsorgspersonalet plukket noen tilfeldige fra sovesalen, som ble lagt på de kalde flisene på gangen i bare underbukser og barføtt. Der ble "ofrene" til klokka 7 neste morgen. Jeg var også en av dem.

Hvis Tom fortsatt er i live, skulle jeg gjerne møtt ham igjen...

Er det noen av leserne av SynHør bladet som kan fortelle noe om syns- og hørselshemmedes situasjon i Norge under 2. verdenskrig?



Tolketjenestens Ressurskontor for personer med døvblindhet



TiND – et nytt dataverktøy

NAV Tolketjeneste har lenge ønsket seg et dataverktøy til bestilling og formidling av tolketjenester som er bedre tilpasset den tjenesten vi skal levere. Et program som er lett å forstå, og som gjør selve formidlingsarbeidet enklere enn det tolketjenesten har i dag. Tolketjenesten har ønsket at tolkebrukeren skal få oversikt over bestilte tolkeoppdrag. Frilanstolkene skal få en god oversikt over ledige og tildelte oppdrag. Og ikke minst at alle skal kunne kommunisere i en sikker kanal. Alle disse ønskene, og mer til, vil bli ivaretatt i et nytt verktøy som utvikles i disse dager.

Verktøyet er 3-delt. En applikasjon for formidlingen. En applikasjon for tolkene. En nettportal for tolkebrukerne. Tre deler som kommuniserer med hverandre.

Programmet har vært under utvikling siden januar 2020. I Oslo sitter en gruppe på fem personer som arbeider med programutvikling. Tolketjenesten i Troms og Finnmark er pilot, det vil si at de er første sentral som tar verktøyet i bruk. Sammen med disse sitter ytterligere tre fagpersoner fra tolketjenesten. Til sammen danner disse noe

vi kaller en ressursgruppe. Ressurskontoret er representert i arbeidet, for å sikre at brukergruppen personer med døvblindhet blir ivaretatt.

Piloten i Troms og Finnmark kom i gang 12. mai 2020. De ansatte har fått opplæring i applikasjonen. Formidlingen tester applikasjonen i praksis, gir tilbakemelding på hva som fungerer bra, hva som ikke fungerer og hva som må bli bedre. I tillegg har de gitt opplæring til frilanstolkene og tolkebrukerne bosatt i fylket. De samarbeider med tolkene og brukerne for at både applikasjonen og nettportalen skal bli best mulig og fungere godt for alle parter. De tar imot tilbakemeldinger og innspill til videreutvikling av programmet. Personer med døvblindhet tester ut nettportalen med bruk av lese-list. Sammen gjør de en stor, god og nyttig jobb frem mot at de andre tolketjenestene skal ta det nye verktøyet i bruk.

I oktober begynner utrulling av det nye verktøyet i de andre fylkene. Alle ansatte skal få opplæring. Frilanstolkene skal få opplæring i applikasjonen de skal benytte. Tolkebrukerne skal få opplæring i nettportalen. Innen utgangen av 2020 er det planlagt at alle fylkene skal være over på det nye verktøyet og det gamle fases ut.

Applikasjonen formidlingen og tolkene får har fått navnet TiND. Navnet kan ha flere betydninger, men står også godt for seg selv. Det peker på pilotfylket Troms og Finnmark sine 666 tinder over 1000 meter. Tolketjenesten vil nå nye tinder med den nye løsningen.

Tolkebruker vil finne nettportalen på nav.no, og det vil være innlogging via ID-porten (f.eks. bank-ID på mobil). Tolkebruker vil få se en oversikt over egne bestillinger, og kan følge utviklingen på formidling av bestillingen. Er bestillingen «åpen», «under behandling», «du har fått tolk», «pågår», «dekket», «udekket» eller «avlyst». I nettportalen kan tolkebruker bestille tolk til nye oppdrag, kopiere en tidligere bestilling, men med ny dato/tid, avlyse en bestilling eller gjøre endringer på en bestilling hvis status fortsatt er åpen. Dersom tolkebruker ønsker å endre på en bestilling som er behandlet (har de andre statuser) må bestillingen avlyses og ny bestilling med riktig informasjon legges inn.

Til slutt er det viktig for Ressurskontoret å presisere at alle vil få den opplæringen de har behov for, og at tolketjenesten fortsatt har telefon og e-post tilgjengelig. Det betyr at du alltid vil få tak i tolketjenesten på den måten du er vant til i dag. Tolketjenesten vil fortsette å utvikle TiND slik at verktøyet etter hvert også kan ivareta kommunikasjon med tolkebrukerne. Tolketjenesten vil arbeide for at alle tolkebrukere på sikt vil benytte nettportalen, slik at vi kan samhandle på en god, trygg og sikker måte i fremtiden.

Snart kommer appen «Haptisk i lomma»

Av Kathrine Rehder

Hapti-co jobber for tiden på et prosjekt kalt «Haptisk i lomma» støttet av LSHDB og finansiert av Stiftelsen Dam, hvor de utvikler en app til mobilen med haptiske signaler. Appen inneholder 144 signaler og er på norsk og engelsk - med bilde, video og lyd.

Appen er ute og tilgjengelig men ikke offisielt lansert enda. Planen er at Hapti-co skal presentere appen på likepersonskurset i november, men for deg som er nysgjerrig, kan du søke opp «Haptics: pocket edition» på både Apple store og Google Play store for å laste den ned og prøve ut.

Vi er fremdeles i en test periode, så om noen oppdager en feil er det



Hva har skjedd i verden siden sist?

Døvblind webinar 22.-26.juni 2020

Gjenskrevet av Kaisa Markhus fra DBL sine nettsider;

www.deafblindinternational.org/webinars/

I August 2019 holdt organisasjonen Deafblind International (DBL) sin 17. internasjonale verdenskonferanse for døvblinde. Men 2020 var året da hele verden ble litt annerledes. Covid-19 endret hverdagen til alle, og dermed arrangerte DBL sitt første Webinar, som ble avholdt 22.-26. juni 2020.

På nettsiden til DBL ligger hele programmet ute, i tillegg til linker til «dagens video» fra hver dag gjennom webinar, til sammen 5 videoer som de har teksten med engelsk undertekst.

På nettsiden skriver DBL også at Webinaret åpner nye muligheter for deltagelse fra hele verden, midt oppi Covid-19 krisen. Webinarer er løsningen på hvordan man kan dele kunnskap, lære hva hverandre og (re-)introdusere mennesker sammen.

Webinaret ble holdt gjennom Zoom, og tok for seg temaet «Å leve med døvblindhet i en ny virkelighet». Webinarer var en suksess og viste hvordan man kunne møte andre døvblinde fra hele verden.

Temaer som ble diskutert de ulike dagene var: Ulik teknologi for å gjøre

kommunikasjon mellom døvblinde tilgjengelig online, Tilgjengelige tjenester for døvblinde i løpet av Covid-19 og hvordan ulike tjenester kan tilpasses en ny verden med pandemi, ideer til bedre hjemme-ordninger for foreldre med døvblinde barn, refleksjoner rundt hvilke tjenester for døvblinde som er essensielle, refleksjoner rundt hva vi har lært gjennom en slik krise som har rammet hele verden, og hvordan man kan sosialt støtte hverandre selv om man fysisk er fra hverandre. I tillegg ble ulik forskning av og om døvblinde og Covid-19 presentert og diskutert.



Deafblind
International Dbl

Turen går til: Kongeveien over Filefjell



Tekst og bilder av:

Sissel H. Markhus

Jeg ønsker å fortelle om mine opplevelser i sommer på fjellturen «Kongevegen over Filefjell» sammen med mine venner.

Vi kjørte til Vang, og bodde på Rogn campingplassen, og det regnet voldsomt. Vi pakket ut tingene og fikk tildelt campinghytta. Derfra kjørte vi til Vang hvor vi spiste deilig middag i et eget rom for oss selv. Så dro vi tilbake til campingplassen og sov der til neste dag. Da var været mye lettere, nesten ikke regn og vi var optimistiske at det skulle bli bra vær. Vi gikk ca. 100 meter opp til en gård og der spiste vi deilig fantastisk frokost som ekteparet har laget til oss på et gammelt 100 år stabbur, skikkelig stemning. Vi smurte også nistemat som vi skulle ta med på turen. Så gikk vi tilbake til campingplassen for å hente sekkene våre.

En minibuss kom og hentet oss og bagasjen og kjørte oss til starten av Kongevegen. Minibussen tok med all bagasjen videre til neste overnatting i mens vi gikk og gikk gjennom all skogen på kongevegen. Været var opphold, vi var virkelig heldig start på

dagen, spesielt etter den deilige frokosten på stabburet. Naturen og atmosfæren var variert og spennende, og underveis spiste vi matpakka vår. Vi kom frem Tyn etter ca. 2 mil og bodde på fjellstuene, hytter med all utstyr, sengetøy og håndklær. Vi tok oss selvfølgelig en iskald øl etter 2 mil gåing og merket føttene verket, så det var godt med iskald og fortjent øl. Mine fjellstøvler, røk sålen under en av skolene! Heldigvis skjedde det akkurat da vi kom fram, flaks. Jeg har hatt mine kjære fjellstøvler i 20 år. Velldig trist å kaste dem. men sånn er det. Vi dusjet og skiftet på hotellet og spiste en fortreffelig deilig middag. Vi var så slitne og la oss passe tidlig for å være i god form neste dag, for da skulle vi gå over Filefjell og 1200 m.o.h.

Neste dag våknet vi til strålende vær, blå himmel, fantastisk og behagelig temperatur. Vi gledet oss veldig. Vi spiste deilig frokost og smurte nistemat og var ivrig og klar for turen. Bagasjen ble hentet og sendt videre til neste overnattingsted, så vi hadde bare med oss vår lille tursekk. Deretter gikk turen opp og opp, men behagelig oppover, og da vi kom opp på fjellet var det ingen trær, bare fjell overalt, nydelig utsikt! Til øst så vi Joutunheimn, og til vest så vi

vestlandet. Og der «grensen» var øst og vest. Ser nydelig natur overalt, elv, innsjøene, snøtopper, osv. Det var også en stor snøflekk på bakken, og vi måtte leke litt som barn til tross for at de fleste av oss er 58 til 69 år.

Deretter gikk vi i jevnt terreng til vi plutselig kom inn i typisk vestlandsk terreng med bratt fjell med mye skog og vi gikk ganske mye bratt nedover noen km, til vi endelig kom frem til Maristova og ble møtt av et hyggelig ektepar som driver stedet. Vi ble vist til hytta vår hvor ekteparet hadde vært ute å handla mat for oss fra en handleliste jeg hadde sendt dem før turen. Til og med jeg ba om de kunne putte øl og brus slik at vi får iskaldt drikk når vi kommer frem etter gåing ca. 2 mil, og den gode servicen hadde det veldig hyggelige paret gjort for oss! Inne i hytta stod maten klar som vi skulle lage selv, men først en kald

øl :) Deretter en dusj etter den svett turen i det flotte været. Etter vi hadde spist opp mekiskansk gryterett med hvitløksbaguetter som smakte fortreffelig, gikk vi å la oss, vi var så slitne etter en lang tur, spesielt nedover og tærne verket så det var godt å ligge flat og slappe av før vi sovnet.

Ny dag, og vi våknet til like strålende vær! Etter vi hadde lagd oss deilig frokost så gjorde vi oss klare til en ny dag på tur, idag også ca. 20 km. Baga-sjen ble sendt med bil til neste overnattingssted som heter Eggum. Dagens etappe var ikke så mye opp og ned, litt flatere, og en del asfalt den siste biten til Eggum. Vi gikk langs en stor elv som fulgte oss nesten hele veien. Fascinerende å se elva renner i mens vi går og nyter naturen. Endelig kom vi til Eggum gård og selv om denne etappen var kortere, ca 7 km, var vi så tørst og slitne siden sola



skinner stekende på oss hele dagen. Godt å komme frem, og vertinne ga oss vann og saft før vi gikk til hyttene. Stelte oss før vi gikk til en pub, som de kaller Postaabneriet Pub, ca. 300 meter unna. Bordet på puben var reservert til oss, og kokken der var tidligere ordfører som nå er pensjonist som lagte deilig nydelig lokal 3 retters middag til oss. Han var stolt over menyen sin og fortalte at det er typisk Lærdal lokalmat. Smakte virkelig spennende og kjempegodt og iskaldt øl måtte vi ha :)

Etter en god middag og stund til på puben, gikk vi tilbake til Eggum gård og la oss, men gulvet i hytta som jeg bodde på var så skjev at jeg skled nedover flere ganger om natta! Jeg sov ikke så godt, men formen var likevel fin neste dag, sikkert fordi jeg var spent på enda en ny etappe!

Vi gikk delstrekningen Borlaug-Borgund stavkirke. Borglund stavkirke er fra år 1180 og der var en guide som fortalte oss om den interessante historien der:

Rundt 1350 ble det bygget mer enn tusen *stavkirker* i *Norge*, kanskje så *mange* som 2000. Før hadde Norge mange stavkirker men i dag er det bare 28 stavkirker i Norge er bevart i mer eller mindre fullstendig stand. Likevel kan du finne flere nyere kirker som inneholder deler fra den tidligere stavkirken på stedet. Den best bevarte er Borgund stavkirke.

Etter vi hadde sett på stavkirken så starta vi på Vindhellavegen, derfra går det slag i slag gjennom bråe svinger, se bilder. Magisk og flott natur! Til

slutt ankom vi Selto der gamle Kongvegen slutter. Vi kunne ikke gå videre fordi Kongvegen som var i gamledager ble til E16 og mye trafikk og asfalt. For å slippe å traske på E16 tok vi en taxi fra Selto til Lærdal. Vi bodde på Lærdal ferie- og fritidspark med en strand rett ved siden av. Men vannet var iskaldt så vi badet ikke, og siden vi hadde liten tid igjen før middagsbordet var reservert, så hadde vi en god unnskyldning for å kjøpe oss. Etter middagen ruslet vi Lærdal sentrum. En koselig liten bygd.

Lærdal er ei typisk Vestlandsbygd med høye dramatiske fjell og et frodig og grønt kulturlandskap nedover dalen vitner om et aktivt jordbruk. Det tørre klimaet gir godt grunnlag for all frukt, bær og grønnsaksproduksjon i bygda. Den berømte Lærdalselva slynger seg fra side til side fra fjellet og helt ned til den majestetiske Sognefjorden, og setter sitt særpreg på dalen.

I Lærdal fant vi oss en koselig pub hvor vi kunne sitte ute i bakgården og ta oss en drink på lørdagskveld, og skåle for vel gjennomført tur! God stemning.

Neste morgen var det klart for hjemreise, etter vi hadde spist frokost, og vi tok buss tilbake til Rogn campingplass der vi var første dag, og bilen var parkert, og kjørte tilbake til Oslo.

Alt i alt en virkelig flott fjelltur og i tillegg vi var meget heldig med været. En tur som anbefales, og kanskje dere lesere har lyst å prøve å prøve dere på denne turen som jeg tok :)



Hva skjer fremover?

**10.-12.september;
Idèdugnad for LSHDB styret**



**23. september;
Internasjonal tegnspråk dag!**

**08. oktober;
Verdens synsdag!**



**10. oktober;
Internasjonal dag for
psykisk helse!**

**12.oktober;
Neste blad havner i
postkassa!**



**International Day
of Sign Languages**

Til slutt...

Jeg håper dere har hatt glede av denne utgaven av SynHør bladet! Kanskje har du tatt med deg magasinet ut på en benk og leser det sammen med en venn nå som det er lettere å møte hverandre igjen.

Jeg håper alle sammen husker på at selv om samfunnet sakte åpnes igjen, så er det fremdeles mange som ikke har god nok helse til å risikere å gå ut, eller som har hatt det tungt

gjennom korona-tiden. Dersom du vet om en som kanskje sitter alene, eller ikke kan gå ut så mye, så husk at en liten melding fra deg kan gjøre en stor forskjell for den andre.

Fortsett å ta vare på hverandre og hold sammen ved å holde avstand.

**Vennlig hilsen,
Redaktøren**

 Hamar Optikk AS Aslak Bolts gate 48 2316 HAMAR Tlf. 62 52 34 80	Mirawa Restaurant Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85	 Torvet 8 9405 HARSTAD Tlf. 77 06 25 50		interoptik <i>Optiker Ramstad</i> Din leverandør av merkevarer  Torg gt. 21 - Sortland Tlf. 76 12 21 62
Voss Olje Strandav. 62 5700 VOSS Tlf. 56 51 34 50	Fagernes Optiske AS Jernbanevegen 6 • 2900 Fagernes 61 36 02 86 • fagernes.optiske@allianceoptikk.no 	 DRAMMEN KJØL OG FRYS AS KULDEENTREPRENØR Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no		
Drammens Tidende Strømsø Torg 9 3044 DRAMMEN Tlf. 32 20 40 00 - www.dt.no	 HØREAPPARATETS ENERGISENTER Bregnev 3, 8680 TROFORS Tlf. 484 68 168 mlm. kl. 10-14 post@energisentret.no - www.energisentret.no Batteri og produkter til høreapparat		 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 - 2020

Forbundsleder:	Åshild Johansen
Nestleder:	Kari Kristine Engan
Styremedlemmer:	Bibbi Hagerupsen
	Hege Beathe Dahlen
	Erik Nilsen
Varamedlemmer:	Odd Paulsen
	Sissel H. Markhus

LSHDBs hjemmeside: www.lshdb.no