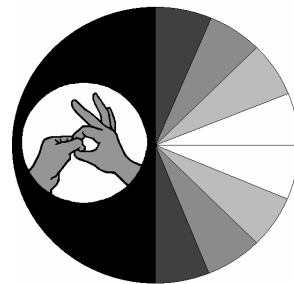


SYNHØR BLADET



LSHDB

Landsforbundet for Kombinert
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde



30 ÅRGANG

#6 2021

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

Oppdateringer og julehilsener
fra LSHDBs lokallag

—
Arne Olav har løpt sitt
95te maraton!

—
Samarbeid mellom
LSHDB og NAV

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:

Fotokonkurranse-vinner:

Ute på tur i Nesoddmarka. Sollys
som skinner gjennom mørke trær
og tåkedis.

Tatt av: Marit Øverland

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 Marius Aasand Larsen

Tlf: 468 29 830

E-post: ml1004@icloud.com

STYREMEDLEM Ann Kristin Staberg

Tlf: 45054211

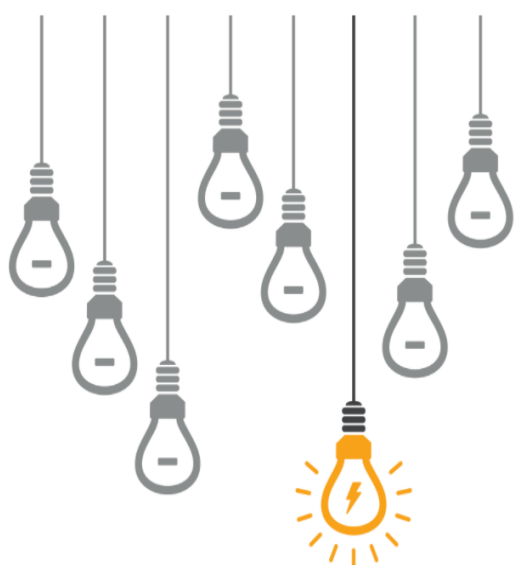
E-post: staberg1972.aks@gmail.com

1. VARAMEDLEM Dennis Thomassen

2. VARAMEDLEM Sissel H. Markhus

Innhold

Redaktøren	4
Styrets Hjørne	5
Bli med på forskning	7
Arne Olav Løvik nærmer seg 100 - maraton!	8
Samarbeid mellom NAVs tolketjeneste og LSHDB	10
Ressurskontorets informasjonsspalte	12
Sammendrag fra LSHDB's likepersonskurs	12
Gruppeoppgaver fra likepersonskurset	14
Bidrag fra fotokonkurransen	15
Oppdateringer og julehilsener fra LSHDB's lokallag	16
Til Neste Gang	22



TIPSET:

Den fjerde januar startes det nye året med å markere FN dagen for punktskrift.

Hva med å skrive ut punktskriftalfabetet og bruke det som en julequiz med familie og venner. Det kan være en morsom og lærerik måte å spre informasjon og kunnskap om punktskrift på til de rundt oss.

Redaktøren

Hei alle medlemmer og lesere!

Nok et år er på vei mot slutten, og et nytt et venter rett rundt hjørnet.

Enda et pandemitrøblete år har gått og det ser ut som om det berømte viruset liker oss så godt at det ikke vil gi slipp helt enda. Hele verden begynner definitivt å bli godt vant med gode hygienerutiner nå, og mitt største juleønske er at våre alles gode rutiner sammen med at enda flere vaksinerer seg, kan få koronaen til å sakte men sikkert forsvinne.

Tross begrensninger har lokal-lagene våre fått avholdt noen aktiviteter for medlemmene sine. Dette kan du glede deg til å lese om i dette nummeret.

Selv om det kan virke som om vi går ett skritt tilbake med den nye varianten, er det viktig å holde seg positiv. Det mye som skjer og du kan for eksempel melde deg på som deltager til forskningsprosjekt eller lese om



samarbeidet mellom LSHDB og tolketjenesten. Du kan bli inspirert av den utrolige maratonløperen Arne Olav, eller du kan bruke tipset på forrige side til å arrangere juleleker for de du møter i jula.

Jeg ønsker å takke alle lesere og medlemmer for bidrag, ideer, eposter, artikler, tips og inspirasjon. Det er takket være dere at SynHør bladet blir fylt til glede og nytte for våre medlemmer gjennom året!

Håper dere alle får en riktig god jul og et godt nytt år!

Vennlig hilsen
KAISA MARKHUS

STYRETS HJØRNE

Av Marius Aasand Larsen

Kjære alle medlemmer.

Jeg heter Marius Aasand Larsen og er 41 år. Jeg bor i Åmot på Modum kommune, som ligger i Viken fylke.

Jeg skal først starte med å takke for tilliten landsmøte ga meg som styremedlem i organisasjonen. Nå over til litt om min bakgrunn. Jeg har drevet med organisasjons arbeid og politisk arbeid siden jeg var 17 år. Alt ifra parti-politisk arbeid til interesseorganisasjoner.

Mine hjertesak er nok psykisk helse, likestilling, mangfold og inkludering. Dette er noe jeg vil legge stor vekt på i mitt arbeid i LSHDB.

I tiden som har gått etter landsmøtet har jeg også fått gjort litt arbeid, vi hadde en veldig hyggelig ide dugnad til Kiel der vi la mange gode ideer om hvordan vi skal arbeide fremover. Dette var utrolig nyttig. Videre har vi i styret jobbet mye sammen med epost kommunikasjon, hvor vi har fokusert mye med tolkesituasjonen og statsbudsjettet, noe som ga oss litt hodebry da den fortige regjeringen ønsket å kutte i frilandstolktilbudet og heller styrke de fast ansatte. Det er jo vel og bra men man kan ikke kutte i ett tilbud som er spesielt viktig for døvblinde!

Heldigvis ble dette reddet, men dessverre på bekostning av å styrke tilbudet på fast ansatte. Dette er en kamp vi vil fortsette å jobbe med.

I tiden etter landsmøtet har vi også fordelt

oppgaver oss imellom i ulike representasjoner. Jeg har fått muligheten til å sitte i brukerutvalget til NBSP og ressursgruppe i NBSP. For de av dere som ikke kjenner til NBSP er det Nasjonal behandlingstjeneste for sansetap og psykisk helse, tidligere nasjonalt behandlingstjeneste for hørsel og psykisk helse.

Dette er et arbeid jeg ser veldig frem til å representere LSHDB i.

Så jeg vil gjerne komme med en oppfordring til våre medlemmer dersom det er saker dere ønsker at vi skal løfte fram så er det bare å kontakte meg. Min telefon og e-post er alltid åpen.

Jeg var også heldig og fikk representere LSHDB på FFO sin kongress og representantskapsmøte på Clarion hotell og Kongressenter på Gardermoen. Dette var veldig spennende å være med på siden det var min første gang. Dessverre så ble møtet avholdt digitalt. Men jeg var så heldig at jeg fikk lov til å være fysisk tilstede. Det var interessant å være med på å bestemme hva er FFO skal arbeide med i den kommende perioden.

Det var cirka 150 deltagere på kongressen så det var mange saker og mange meninger som ble diskutert. Men jeg tror at arbeidsprogrammet til FFO blir veldig godt, og jeg gleder meg til å samarbeide videre med dem.

Jeg vil også nevne at vi hadde styremøte

9. desember som for øvrig var mitt første styremøte.

Dette var veldig nyttig, og her diskuterte vi mange saker blant annet økonomi og planene videre fremover for hva vi skal forusere mot.

I tillegg så konstituerte vi oss og Kari Engan ble valgt som nestleder.

Ellers vil jeg si at jeg synes vi har en veldig god kjemi i styret og at vi jobber godt sammen. Dette er viktig for godt styrearbeid!

Så litt om corona. Det er veldig trist at vi ikke får bukt med dette problemet. Jeg håper at vi snart kan leve som normalt og at vi igjen kan ha samlinger fysisk.

Til noe mer gledelig så er det snart jul og det gleder jeg meg veldig til!

Som nevnt hadde vi styremøte 9. desember, og da hadde vi også en juleavslutning noe som var veldig hyggelig. Vi spiste god mat og drakk god drikke.

Julen for meg er en veldig koselig tid, da jeg skal være sammen med min familie og gode venner.

For øvrig kan jeg si at jeg startet faktisk julen litt tidlig med å allerede ha pyntet juletre da denne teksten ble skrevet. Mange ler av mitt forhold til juletre da jeg vil ha mest mulig pynt på. Jeg tror faktisk jeg har cirka 350 julekuler på treet!

Så jeg er nok litt gal etter

julekuler. Men allikevel så skal jeg gjøre et godt arbeid som styremedlem i LSHBD.

Med disse ord vil jeg ønske alle en

Riktig God Jul

og et

Godt Nytt År

Med beste hilsen
Marius Aasand Larsen
Styremedlem



DELTAGERE SØKES TIL FORSKNING

Av Gro Hege Saltnes Urdal

Nå skal det forskes på tegnspråk og tolking for døvblinde/kombinert syns- og hørselshemmede!

Kommunikasjon er viktig, og døvblindes kommunikasjon trenger vi å vite mer om!

Høgskulen på Vestlandet (HVL) har fått midler til å drive et større prosjekt over flere år for å blant annet lære mer om dette. Prosjektgruppen som skal jobbe med dette ledes av Gro Hege Saltnes Urdal, som er tolk, forsker og tolkeutdanner ved HVL.

Med seg har hun dyktige forskere og samarbeidspartnere fra både Norge og Sverige.

Prosjektgruppen ønsker å filme en tolket situasjon og samtaler mellom døvblinde/kombinert syns- og

hørselshemmede som bruker taktil tegnspråkkommunikasjon.

For å kunne gjennomføre prosjektet er prosjektgruppen avhengig av deltakere, både døvblinde/kombinert syns- og hørselshemmede og tolker.

Kontakt Gro Hege hvis dere vil ha mer informasjon om prosjektet, på e-post: ghsu@hvl.no eller telefon: 55585961.

Mer om prosjektet kan du også lese på HVLs nettside www.hvl.no ved å søke etter DEPCIT.



ARNE OLAV LØVIK NÆRMER SEG 100 Maraton!

Skrevet av Arne Olav Løvik,
redigert av Kaisa Markhus

Den første november er det 10 år siden jeg var uheldig og falt slik at det ble brudd på høyre lårbein. Jeg lå lenge på Stavanger Universitetssjukehus. Legene sa at jeg aldri mer kunne løpe igjen. Men jeg ga ikke opp, jeg kjempet meg tilbake til å løpe maraton igjen.

I august 2012 løp jeg igjen maraton, i Stavanger. Der er bildet til høyre tatt. Lårbeinet ble aldri som før. Det er blitt svakere og mer smertefullt i siste del av hvert maratonløp i de 10 siste årene.

Ret før jeg brakk lårbeinet løp jeg på ca 3.30.00. Etter lårbeinsbruddet ble jeg plutselig en 4 - timers løper, så en 5- timers og nå 6- timers løper.

Men det er ikke bare høyre lårbein som gjør at jeg ikke løper så fort som jeg skulle gjort, jeg er også kommet opp i en høy alder. Jeg blir 70 år om noen få måneder.

Da jeg brakk lårbeinet hadde jeg løpt ca 80 maraton, og nå har jeg løpt 95 maraton.

Målet er 100 maraton, noe jeg håper å klare å gjennomføre innen to år.

Hvis jeg klarer 100 maraton blir gleden like stor som den gang da jeg løp på tiden 2.34.03 i Stavanger Marathon i 1984, som da var verdensrekord for funksjonshemmede. Jeg er i hvert fall veldig takknemlig for at jeg fortsatt kan løpe maraton.

I november er det også 10 år siden Grete Waitz døde. Jeg hadde et møte med henne i 1981. På bildet til høyre vises hun og jeg sammen, og du kan se at jeg var sjenert, blyg og ydmyk over å ha fått møte denne maratondronningen!

Hun var, og er en av de største forbildene mine.

Grete og hennes ektemann Jack Waitz var ofte til god hjelp for oss funksjonshemmede. Hvil i fred, kjære Grete.



Samarbeid mellom NAVs tolketjeneste og LSHDB

Av Berit A. Søgård og
Linda Stadshaug

NAV Hjelpemidler og tilrettelegging,
Styringsenheten

Høsten 2020 ble Berit A. Søgård og Linda Stadshaug ansatt i Styringsenheten i NAV Hjelpemidler og tilrettelegging. Vi har begge to bakgrunn som tolk og ledsager. Berit har i mange år jobbet som tolk og også som leder av tolkeavdelingen på hjelpemiddelsentralen i Trøndelag. Linda har jobbet som tolk, ledsager og formidler, blant annet ved hjelpemiddelsentralen i Innlandet, på Signo Rycon, som frilanstolk og i NRK.

Tolketjenestene i Norge er en del av hjelpemiddelsentralene. Styringsenheten, hvor Berit og Linda er ansatt, er en samlet administrerende funksjon for alle landets hjelpemiddelsentraler.

Vi jobber som koordinatorene på tolkeområdet. Og hva betyr det? Jo, at vi samarbeider med mange ulike parter om hvordan tolketjeneste kan utvikles til å bli bedre og bedre. Nå har vi jobbet i denne

stillingen i ett år. På den tiden har vi hatt mange møter og samtaler med brukerorganisasjonene, blant annet LSHDB ved Karin Andvig og Åshild Johansen. Noen ganger har vi hatt mulighet til å møtes fysisk og noen ganger har vi møttes via videomøter.

Noen av de temaene vi har snakket om med LSHDB det siste året har vært:

- Fordeling av de 39 tolkestillingene tolketjenestene fikk på statsbudsjettet i 2021.
- Statistikk over tolkeoppdrag.
- Koronasituasjonen.
- Den nye tolkebestillingsløsningen på nett.

LSHDB har kommet med nyttige innspill rundt den nye tolkebestillingsløsningen på nett (tolkebestilling.nav.no).

Bibbi Hagerupsen er LSHDB sin representant i dette arbeidet. Løsningen utvikles litt og litt.

Om du ønsker opplæring, ta kontakt med din lokale tolketjeneste, de vil hjelpe deg.

For de som trenger det, er det mulig å bestille via telefon, e-post eller SMS.

I tillegg til oss, har også LSHDB et tett samarbeid med Ressurskontoret for tolke - og ledsagertjenester i Vest-Viken.

Ressurskontoret ble opprettet i 2018. Ressurskontoret har god kompetanse på tolketjenester til personer med kombinert syns – og hørselshemming/døvblinde og bidrar til å utvikle gode tolketjenester.

Ressurskontoret samarbeider med alle tolketjenestene, LSHDB, FNDB og med Nasjonal kompetansesenter for døvblinde. Linda og Berit har tett

samarbeid med ressurskontoret.

Som tolkebruker vil vi anbefale at du har et tett samarbeid med din lokale tolketjeneste. I tillegg kan du kontakte Ressurskontor for tolke - og ledsagertjenester i Vest-Viken om du ønsker råd og hjelp i spørsmål som handler om tolketjenester.

Vi, Berit og Linda, er glade for det tette samarbeidet med LSHDB, som gir oss viktige innspill om hvordan tolketjenester kan bli bedre og vil fortsette dette samarbeidet i årene som kommer!



Ressurskontorets informasjonsspalte

Det er desember måned og vi går inn i en ny juletid. Smitten øker, og det innføres igjen smitteverntiltak nasjonalt og regionalt. Vi forstår at noen er bekymret for at det kan gå utover tilgang til tolke- og ledsagertjenester.

NAV Hjelpemiddelsentral har under hele pandemien arbeidet for å levere tolketjenester til aktiviteter som holder seg innenfor de retningslinjer som til enhver tid gjelder. Det fortsetter vi med også under de nye restriksjonene som har kommet og eventuelt kommer.

Dersom man er arrangør for et arrangement er det viktig at man setter seg inn i retningslinjene som gjelder. Husk at tolkene teller med i antallet personer man er på et arrangement.

Ta gjerne kontakt med lokal tolketjeneste eller oss på Ressurskontoret dersom dere trenger råd og veiledning i planleggingsfasen av et arrangement.

Har du spørsmål eller ønsker kontakt med oss kan vi nås på e-post eller telefon: tolkledsager@nav.no eller 40602784.

Vi vil ønske dere alle en riktig fin jul og et godt nytt år.

Vennlig hilsen

Elin Irene Huslende

Rådgiver NAV Hjelpemiddelsentral
Vest-Viken



SAMMENDRAG FRA LSHDB's LIKEPERSONSKURS I ASKER

Innsendt av Kari K. Engan,
Redigert av Kaisa Markhus

Kurstemaet for helgen var "Hva er diskriminering og hva gjør det med oss?"

Helgen var vellykket med flere gode tema og nyttig påfyll av kunnskap, og et mer utfyllende innlegg om likepersonskurset er under arbeid og

kommer i neste utgave av SynHør bladet.

I mellomtiden kan dere forlyste dere med en liste av anbefalt litteratur, gitt av Synnøve Nordeng.

Videre følger gruppeoppgavene fra helga, som er utarbeidet av Berit R. Øie.



Bibbi Hagerupsen holder innlegg om diskriminering på likepersonskurset i Asker den 20. november.

Disse kan være tankevekkende og spennende å bruke som inspirasjon til videre arbeid, som diskusjonstema i lokallag eller annet der du holder til dersom du ikke var med på likepersonskurset.

FN-konvensjonen omtaler diskriminering og ble lagt til grunn. Den finnes oversatt til norsk på regjeringen sine nettsider.

LITTERATUR:

- **Funksjonshemmedes menneskerettigheter**, av Kjersti Skarstad.

Universitetsforlaget.

En lærebok om CRPD og funksjonshemmedes rettigheter i praksis.

Boken kan lånes på lyd og i punktskrift hos Norsk lyd og blindeskriftsbibliotek (NLB).

- **Hvis jeg faller**, av Jan Grue.

En bok han fikk Fritt ords pris for i år.

Jan Grue er professor og selv funksjonshemmet. I boken forteller han om utfordringer som funksjonshemmet og diskriminering.

Boken finnes innlest på lyd og kan lånes fra NLB.

GRUPPEOPPGAVER FRA LIKERPERSONSKURSET:

Hovedproblemstilling:

Er personen med kombinert syns- og hørselshemming / døvblindhet utsatt for diskriminering?

Hvis ja, hvilke lovverk kan vi støtte oss til som bekrefter at personen med døvblindhet er utsatt for diskriminering?

Spørsmål 1: Er det diskriminering hvis ansvarlig arrangør ikke tilrettelegger tegnspråkarena for døvblinde som ser visuelt tegnspråk?

Spørsmål 2: Er det diskriminering at noen tolker bare sier «tolk» når de beskriver hvem som er til stede, ikke navnet på tolken?

Spørsmål 3: Er det diskriminering hvis det er dårlig belysning i det offentlige rom?

Spørsmål 4: Er det diskriminering når det er bakgrunnsmusikk?

Spørsmål 5: Er Navs skjema for tolkebestilling diskriminerende?

Spørsmål 6: Er det diskriminering at døvblinde ikke kan kjøpe den rimeligste pc på markedet?

Spørsmål 7: Er det diskriminering når det ikke gis god nok opplæring for å bruke nye hjelpemidler?

Spørsmål 8: Er det diskriminering når døvblinde får avslag fra NAV på ekstra hjelpemidler når de ordinære er til reparasjon?

Spørsmål 9: Er det diskriminering når digitale løsninger ikke kan nyttiggjøres av døvblinde?

Spørsmål 10: Er det diskriminering hvis teksten på emballasjen ikke er lesbar?

Spørsmål 11: Er det diskriminering hvis en bankutskrift i sort-hvitt ikke kan gjøres om til punktskrift for blinde?

Spørsmål 12: Er det diskriminering å bli nektet å ha med førerhund inn på treningsstudio?

Spørsmål 13: Er det diskriminering at treningsapparater har digital touch-funksjon?



Bidrag fra fotokonkurransen

I fotokonkurransen kom det inn flere flotte bidrag, og det var vanskelig å velge hvem som skulle få plassen på forsiden av SynHør bladet.

Til slutt falt valget på det innsendte bildet av Marit Øverland, ute på tur i Nesoddmarka hvor hun har fanget sola som skinner gjennom trærne i tåkedis, som dere ser på fremsiden av dette nummeret.

To harde konkurrenter var de flotte bildene som dere ser her, til venstre opplyste trær i magiske farger en mørk vinternatt, tatt i Spjeklavik i lysparken, tatt av Kirsti Fylling. Under, er bildet av en god og smilende gjeng ute på tur i flott vinterlandskap, innsendt av Bedir Yiyit.



**Tusen takk for
innsende bidrag
alle sammen!**

Fortsett gjerne å send bilder til SynHør bladet, som enten kan passe på forsiden, eller som forteller en egen liten historie og kan være et lite innlegg eller dekorasjon i bladet til glede for andre medlemmer og lesere.

Oppdateringer fra året fra lokallagene i LSHDB

Med julehilsener til dere alle

LSHDB Oslo/ Akershus og Østfold

Skrevet av Sissel Markhus

Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold hadde julehelg på Lysebu 26. - 28. november som samtidig markerte første søndag i advent.

Lysebu ligger i Holmenkollen området med Nordmarka rett ved. En fin anledning til å oppleve Lysebu hotell i eventyrlige omgivelser, og få et etterlengtet avbrekk i hverdagen med naturopplevelser rett utenfor døren.

Vi var hele 27 medlemmer denne helga, både hoved- og støttemedlemmer. Det ble veldig fin stemning på Lysebu og vi fikk kost oss en hel helg sammen.

Fredag ankom de fleste på ettermiddagen og vi samlet oss i dagligstua for å få wienerbrød og kaffe/te samt litt info fra styret om praktiske informasjon om hotellet og opplegget for helga.

På lørdag var det satt opp 3 alternativer til utflukter som bestod av tur til Holmenkollen og skimuseet, tur til Roseslottet – en kunstinstallasjon og pedagogisk prosjekt om okkupasjonen av Norge eller

tur til Tryvannsstua eller Skejnnungsstua.

Etter alle var tilbake fra en fin dag ute, var det tid for litt avslapping eller bading for de ivrige, før vi stelte oss til middag i finere klær før vi ble servert velkomstdrink i peisestua.

En 3 retters middag med drikke til ble servert. Deretter hadde Hanne og Jon en lek som heter bit for bit. Dette bød på litt utfordringer for oss, men vi klarte det alle sammen og hadde det gøy.

Kvelden fortsatte i dagligstua med snop, drinker og mange gode samtaler og latter. Kvelden bød på god stemning og varte helt til halv to på natta!

Med andre ord, en trivelig kveld!

Søndagsmorgen ble nytt i ro og mak med god frokost denne første adventsmorgenen. Etter frokosten dro de fleste fra hotellet men noen av oss ble igjen og koste oss ved peisen. Det var en veldig hyggelig julehelg på Lysebu med god mat og drikke, koselig atmosfære og hyggelig personale.

Vi takker for en flott helg med medlemmene i LSHDB Oslo / Akershus og Østfold.

Samtidig ønsker vi dere alle lesere en riktig god jul og et godt nytt år!



Bilder fra
Oslo /
Akershus
og Østfold
sin Jule-
helg på
Lysebu.

Det har vært et utfordrende år for alle, og vi nærmer oss nå 2 år med usikkerhet, endrede retningslinjer og utsatte arrangementer. Vi håper inderlig at vi får gjennomføre årsmøte i mars 2022, i tillegg til temakveld og ikke minst et sosialt treff som for eksempel en turhelg på fjellet eller lignende.

Ta godt vare på dere selv og kos dere i julen!

Julehilsen fra styret i LSHDB Oslo / Akershus og Østfold
v/ Sissel, Inger Kristin og Helle Heidi

LSHDB Vestfold

Skrevet av Merete Karlsen

Vi LSHDB Vestfold har hatt et rolig år i 2021 men vi har likevel klart å gjennomføre 2 aktiviteter.

Den 16 oktober var vi 9 medlemmer på tur til vakre Brudedammen i Sandefjord. Turen gikk gjennom koselig skog og dammer før vi ruslet nedover til sentrum for å avslutte med en god middag på en Kinarestaurant.

Den 4.- 5. desember avholdt vi julebord i Oslo. Rekordmange medlemmer meldte seg på, hele 22 stykker! Men smittefaren ble for høy, så vi bestemte oss til slutt for å gå for 12 personer. Det ble en natt på flotte Grand hotell som Gry forteller mer om nedenfor.

Vi i styret har ikke hatt fysisk styremøte i år men vi har hatt mange samtaler digitalt i styringsgruppen. Vi har mange planer for medlemmene våre i 2022 og det ser vi frem til!

Til slutt vil jeg si at vi LSHDB Vestfold ønsker dere alle sammen en god jul og et godt nytt år! Ta godt vare på hverandre i denne spesielle tiden, og husk å nyte små og store øyeblikk i hverdagene deres.

Besten hilsen LSHDB Vestfold ved Merete Karlsen, Gry Enggrav og Annette C Paulsen.

Julebord på Norges mest ikoniske hotell v/ Vestfold LSHDB

Skrevet av Gry Enggrav

Lørdag 5. desember arrangerte Vestfold LSHDB julebord for 12 medlemmer med 6 ledsagere og to fellestolker på Grand Hotel Oslo by Scandic i Oslo.

Grand er Norges mest ikoniske hotell, og er en sjelden kombinasjon av komfort og eleganse. Vi ble møtt med en dørvakt ved hoveddøra og et høyt juletre med julepynt da vi sjekket oss inn.

Før vi pyntet oss til julebordet benyttet vi oss av anledningen til å ta oss en tur til Jul i Vinterland på spikersuppa. Det er et julemarked med mat- og håndverksboder i hyttestil samt pariserhjul, skøytebane og underholdning. Her er det mulighet for julegaveshopping i byens lekre butikker eller bare å rusle rundt og nyte et julepyntet Oslo.

På menyen på Grand kafe stod det lett-bakt ørret med pepperrot, surdeigstempera, agurk, reddik og avocado. Til middag fikk vi to valg: Porchetta (italiensk ribbe) med hjemmelaget rødkål, gresskarpure, soft løk og estragonsaus og lutefisk med grønn ertepure, bacon og sennepssaus. Til desserten var det karamellpudding med hvit sjokolade-



Bilder fra LSHDB
Vestfold sitt julebord
på Grand Hotell.

krem og mandarinsorbet med kaffe eller te. Maten var helt nydelig!

Før desserten ba Knut Arne Einan om et par ord. Han takket for at han nylig ble valg som hovedmedlem i foreningen og ville overrekke en liten takkegave til styret.

Deretter flyttet vi oss til takterrassen og fikk en unik panoramautsikt over Oslo. En flott atmosfære for å fortsette den gode praten. Den sisten delen av kvelden ble tilbragt i gode stoler i lobbyen ved det fantastiske juletreet.

Vi har fått mange positive tilbakemeldinger etter dette juletreffet. Takk for det!

LSHDB Midt-Norge/ Nordland.

Skrevet av Kari Kristine Engan

Helga 4. – 5. desember kunne medlemmene endelig møtes til årsmøte og julebord! Stedet var Quality hotell Augustin i Trondheim sentrum. Vi startet lørdag med lunsj før vi samlet oss til årsmøtet i et stort, lyst og luftig møterom med god teleslynge. Årsmøtet ble som mange ganger tidligere, ledet av Knut Loe Dønnessen.

Vi fikk ikke holdt årsmøte i 2020 grunnet korona-pandemien, så årsberetning og regnskap for både 2019 og 2020 ble behandlet og godkjent. Årsmøtet kom med mange gode forslag på aktiviteter som styret kan arbeide med.

Til slutt ble nytt styre valgt:
Leder: Kari Kristine Engan, kasserer:

Knut Loe Dønnessen, sekretær: Tanita Thomassen, styremedlemmer: Ingrid Alme Bjerkli og Nina Frisnes Øyan, varamedlemmer: Dennis Thomassen og Oddhild Valderhaug.

Om kvelden var det julebord og sosialt samvær. Tormod Prytz bidro med spennende anagrammer.

Søndag formiddag besøkte vi Vitenskapsmuseet. Det var mye interessant å se og lære om, blant annet en nyåpnet utstilling kalt "Ulv, ulv!". Helga ble avsluttet med lunsj.

Det var vanskelig å få nok tolk/ledsagere til arrangementet. En stund så det ut til at noen måtte melde avbud grunnet tolkemangel. Heldigvis ordnet dette seg takket være at tolkene også tolket for de som ikke hadde fått tolk. En stor takk til dere!

Takk til dere alle for ei trivelig helg! Jeg håper 2022 blir et lettere år å få gjennomført planlagte aktiviteter!

Til slutt ønsker LSHDB Midt-Norge/Nordland medlemmer og samarbeidspartnere en trivelig jul og et godt og framgangsrikt nytt år!

Hilsen styret.

LSHDB Buskerud

Skrevet av Åshild Johansen

Den 2. - 4. november dro LSHDB avdeling Buskerud til Kiel. En herlig båt-tur med god mat og drikke ombord. Om bord på ferga fikk vi oppleve handle-gata, casinospill og ikke minst sosial prat over en drink. Turen over Skagerak gikk veldig fint og

da vi var framme i Kiel dro vi på land og kikket litt rundt i gågaten. Selvfølgelig handlet vi litt der også, men ombord på ferga var utvalget best.

Ferga er en flott båt som heter Color Magic og har både spa og svømmebasseng, treningshall og danseshow med ordentlig høy musikk til glede for mange av oss.

Vel hjemme igjen etter den herlige turen kom ønsket om å ta det hele om igjen. Harald Vik var også med på turen, og under skriver han om sin opplevelse av helga sammen med sin søster. Han skrev på Facebook og vi har fått lov å dele dette med SynHør bladet.

Tur til Tyskland med LSHDB Buskerud

Skrevet av Harald Vik

Hei alle sammen!

Jeg og min søster Solveig er nå på reise til Tyskland. Vi reiser sammen med lokal-laget til LSHDB. Vi er begge litt dårlig til

beins for tiden så rullestolen er et godt hjelpemiddel, smiler. Solveig er 83 år gammel og jeg er 78, og dette er første gang vi reiser sammen med båt til Tyskland.

Ha en fin dag alle sammen!
Klemmer fra Harald

Julebord og julehilsen fra LSHDB avdeling Buskerud

Vi holdt julebord på Clarion Hotel River Station den 24. november. Vi var til sammen 20 personer og fikk eget lokale med godt lys og koselige og julepyntede omgivelser. Det ble servert tre retters middag med forret, selvvalgt jule-tallerken med enten pinnekjøtt eller kveite og til slutt dessert. Det hele akkompagnert av god drikke og en kaffetår til desserten.

Medlemmene synes det er så koselig å møtes på restaurant og har uttrykt at de ønsker det samme til neste år. Med dette ønsker LSHDB avdeling Buskerud dere alle en riktig fin og smittefri jul og et godt nytt pandemifritt år!



Bilder fra LSHDB Buskerud sin juletur på Kielferga.



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

**TIL
NESTE
GANG**



24. DESEMBER

SynHør bladet ønsker dere alle en riktig
God Jul

31. DESEMBER

Og et riktig Godt Nytt År!

4. JANUAR

FN's internasjonale punktskrift dag

Ca 18. FEBRUAR

Neste nummer av SynHør bladet
havner i postkassa

20. FEBRUAR

Internasjonal morsmåldag



Bakketeigen 51, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 26 00
www.al.fhs.no



**BETANIEH
HOSPITAL**
SKIEN
Bj. Bjørnsonssgt. 6
3722 SKIEN
Tlf. 35 90 07 00



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



Lierstranda 93
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 84 94 90

interoptik
Optiker Ramstad

Din leverandør av merkevarer



Torg gt.21 - Sortland | Tlf. 76 12 21 62

oticon

Fred. Olsens gate 6 0152 Oslo
Postboks 404 Sentrum 0103 Oslo
Tlf: 23 35 59 00 Fax: 23 35 59 10
E-post: info@oticon.no
Internett: www.oticon.no

JAG

Jeg - Assistanse - Godt liv

Schweigaardsgate 14
0134 OSLO

Tlf. 962 09 666
www.jagassistanse.no



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

Fagernes Optiske AS

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



Einavegen 1942
2843 EINA
Tlf. 61 15 94 50



Smiuhagan 25
2323 INGERBERG
Tlf. 917 71 400



Anders Woie - 90768447

Brillehjørnet Molde AS

Storg. 26, 6413 MOLDE
Tlf. 71 21 80 75



**DRAMMEN KJØL
OG FRYSS AS**

KULDEENTREPRENØR

Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no

RETURADRESSE

LSHDB (Landsforbundet for kombinert
Syns– og Hørselshemmede / Døvblinde),
Skippergata 33
0154 Oslo

LSHDB Sentralstyre 2021 - 2022

FORBUNDSLEDER

Åshild Johansen

NESTLEDER

Kari Kristine Engan

STYREMEDLEMMER

Bibbi Hagerupsen
Ann Kristin Staberg
Marius Aasand Larsen

VARAMEDLEMMER

Sissel H. Markhus
Dennis Thomassen