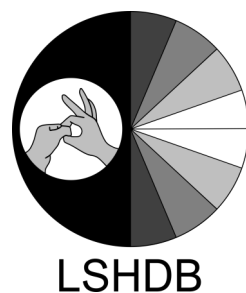




SYNHØR BLADET



Landsforbundet for Kombinert
Syns- og Hørselsheemmede / Døvblinde

32 ÅRGANG

#6 2023

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

Profil: Møt Ine Annett Korsmo

En maratonløper har nådd sitt mål!

Innlegg: Jeg ser hva du ikke ser

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:

En vinterkledd mann med rød lue og tykk
saueskinnsvest sitter på en kjerre og holder
i tømmene til hesten. Bildet er tatt på jule-
markedet på folkemuseet i Oslo
Tatt av: Sissel H. Markhus

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	5
Likepersonskurs og julebord 2023	6-7
Ressurskontorets informasjonsspalte	8-9
På kamp med prosjektet «Grenseløs idrettsglede»	10
Informasjon til LSHDB sine medlemmer	11
Profil: Møt Ine Annett Korsmo	12-15
Jeg ser hva du ikke ser	16-17
En Inspirerende maratonløper har nådd målet sitt	18-23
Julebord for konger og dronninger	24-25
Stemningsfull juleavslutning på folkemuseet	26-27
Julehilsener	28-29
Til Neste Gang	30

TIPSET:



På www.dovblindhet.no kan du lese om hvilke erfaringer prosjektleder Anette Moen har gjort seg siden 2022 med å skape og tilrettelegge podkaster for alle.

Podkastepisodene produseres av Signo kompetansesenter, og målet er å spre kunnskap om døvblindhet, kombinert sansetap og atypisk kommunikasjon.

De har nå produsert 16 episoder, så her er det bare for alle å sjekke ut om de har klart å få til universelt utformede podkaster.

Redaktøren



Kjære lesere av SynHør bladet!

Vi har nådd årets siste utgave av SynHør-bladet, og i den anledning har jeg tatt et tilbakeblikk på de tidligere magasinene i løpet av 2023, og mimret om hvilke opplevelser vi har hatt i år.

Saken om tilgang til tolk-ledsager fikk oppmerksomhet i årets første utgave av SynHør-bladet, og den følger oss fortsatt til årets siste utgave. Med andre ord; en langvarig sak, som du kan lese oppdateringer om på side 11.

En annen bemerkelsesverdig hendelse ved inngangen og utgangen av 2023 var historien om mannen som satte seg som mål å løpe 100 helmaraton. Dette tilsvarer 42,2 kilometer per løp – mer enn jeg selv løper på et helt år. Arne Olav startet året med sitt 98. løp og fullførte sitt 100. løp i august!

Vi fikk også høre om det nyoppstartede prosjektet 'Grenseløs idrettsglede,' som har hatt betydelig fremgang. I den siste oppdateringen, i dette bladet, kan du lese om virkelig kreativ bruk av taktil tolkning!

Styret har holdt oss grundig oppdatert gjennom året, og lokallagene har delt historier om sosiale utflukter og hyggelige sammenkomster til glede for medlemmene våre, spredt utover Norges land.

Tilbakeblikkene på året som har gått viser engasjement og mange flotte bidrag fra dere. Å se tilbake på de tidligere utgavene fra 2023 gir også påminnelser om hva som kommer; artikler om Ridderuka og Holmenkoll-stafetten viser hvor mye moro dere har hatt, og minner samtidig om hva vi kan se frem til i 2024!

For de av dere som lurte på hva dere skal bruke juleferien på, har vi gjennom året samlet en god del tips om artikler, podkaster, videoer og annet materiale laget og publisert på de ulike kanalene til våre samarbeidspartnere Eikholt, NKDB og Signo, for å nevne noen.

Cor van der Lijcke har igjen sørget for å minne oss om kulturverdenens gleder, selv for de som er 'skikkelig blinde,' som han selv spøker med. Les mer på side 16.

Nye medlemmer tilkommer, og i spalten 'Profil:' kan du møte ett av våre nyeste medlemmer – en veldig hyggelig og inspirerende dame!

Til slutt vil jeg takke alle leserne for at dere har plukket opp bladet også denne gangen, og for alle bidragene i år!

Jeg ønsker dere alle god lesning, en riktig god jul og et godt nytt år.

Vennlig hilsen
KAISA MARKHUS | kaisa@lshdb.no

STYRETS HJØRNE

Av Ann Kristin Staberg

Under den siste idédugnaden var styret om bord på Kiel-båten fra 21. til 23. september 2023. Tiden ble dessverre brukt på å fikse en defekt teleslynge og dårlig belysning. Etter lunsj ble det installert nye, sterke lyspærer for å gi gode lysforhold, slik at tegnspråkbrukerne enkelt kunne se tolkene uten anstrengelse. Teleslyngen ble ikke reparert før neste dag, men personalet håndterte det effektivt, og situasjonen ble løst.

I diskusjonene ble flere saker og temaer berørt. Sommertreffet og likepersonskurset i 2024 vil finne sted i Fredrikstad, og oppfordringen er å melde seg på så snart invitasjonen kommer. Julebord og likepersonskurs i 2024 er planlagt for 15. til 17. november. Arbeidet med sommertreffet og likepersonskurset i 2025 er allerede i gang, da slike arrangementer krever langsiktig planlegging.

I en orientering om tolker ble felles bekymringer fra LSHDB, HLF, FNDB og koordineringsenheten i NAV diskutert. Det uttrykkes bekymring for at forsøket på å spare penger ved å dele oppdragene, der tolker jobber alene i lengre perioder, kan føre til redusert lønn og tap av viktige frilansertolker i yrket.

Norges Døveforbund arrangerte en demonstrasjon ved Stortinget den 14. oktober, der rundt 800-900 personer deltok. Informasjon om tolke- og frilanstolkers situasjon ble delt, og deltakerne ropte "100% TOLK NÅ!!!" med tegnspråkplakater.

Det var en utfordrende dag for alle, men samtidig engasjerende å se så mange oppmøtte. Bildet under er fra vi gikk oppover langs Karl Johan med skilt og markerte vårt budskap.

Julebordet og likepersonskurset i Lillestrøm fant sted fra 17. til 19. november 2023. Det inkluderte lunsj på Scandic-hotellet, en hjelpemiddelutstilling og sosialt samvær. Dagen etter diskuterte deltakerne hvordan hverdagen kunne lettes, fulgt av gløgg, julebordbuffet og sosialt samvær om kvelden, før helgen ble avsluttet med frokost og avreise. En egen artikkel kan leses om dette på neste side.

Styret ønsker alle medlemmer en gledelig jul og et godt nytt år!

Vennlig hilsen Ann Kristin Staberg, styremedlem LSHDB



LIKEPERSONSKURS OG JULEBORD 2023

Skrevet av Tormod Prytz

LSHDB holdt i år likepersonskurs og julebord på Scandic Lillestrøm, den 17. - 19. november.

Hotellet ligger kloss inntil jernbanestasjonen. Det har tolv etasjer, 220 gjesterom, og flere møterom; det største med plass til over 200 personer.

Personalet var hyggelig og serviceinnstilt. Vi fikk riktignok ikke ordnet bordene slik vi hadde avtalt, men jeg hørte ingen klage på lyd- og lysforholdene.

Middagene spiste vi i møterommet, som er i 2. etasje. Enkelte mente maten ikke var varm nok. I heisen og ved dørene til rommene var det skilt med punktskrift, Men temperaturen i soverommet kunne ikke reguleres av blinde.

Arrangementet begynte med lunsj fredag. Deretter fulgte visning av syns- og hørselstekniske hjelpemidler. Denne gangen var utstillerne fordelt på fire forholdsvis små rom. Disse utstillingene er svært populære. Det var køer nesten

over alt. Det vrimlet av leseapparater, varslingsutstyr, leselister, hjelpemidler for hørselshemmede, mikrofoner, bærbare teleslynger og mye mer.

Adaptor hadde også med noen av de gode, gamle hjelpemidlene som det ikke kreves høyere utdanning for å bruke. For eksempel klokker, regulerbar brødkniv, ledsagerbøyler, målebånd, «merkeknøtter», nivåindikator, CD-spiller for å lese lydbøker, punktskriftmerkede spillkort, terninger og forskjellige spill. Jeg tenkte jeg skulle lage en oversikt over hjelpemidlene, men det går ikke! Det var altfor mange, og flere ligner hverandre.

Et par tips kan jeg gi videre. Alle som hører dårlig bør absolutt skaffe seg brannvarsler! De som liker å lese bøkene på punktskrift bør vurdere å skaffe seg lese-list som kan laste ned elektroniske bøker! Disse firmaene stilte ut hjelpemidler: Adaptor AS, Cantec AS, Logisense AS, Multioptikk AS, Phonak AS, Provista AS, Vestfold Audio AS.

Dessuten hadde Eikholt og Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde hver sin stand. Blant utstillerne var det delte meninger om hva som var best: Alle samlet i et stort rom, eller fordelt på flere små rom. Men alle satte pris på at de fikk stille ut gratis.

Lørdag morgen begynte del 2 av kurset "Hva kan vi gjøre for å få en bedre hverdag". Kari Kristine Engan var ansvarlig for kurset. Men hun hadde nettopp hatt lårhalsbrudd, så Åshild Johansen overtok. Kari hadde gjort solide forberedelser, så det gikk fint.

Solgunn Granlund Storhaug og Dennis Thomassen innledet. Deretter gikk vi til gruppearbeid. Vi var vel bortimot 40 deltakere, så det ble fem grupper.

Følgende oppgaver kan gi et inntrykk av hva det ble snakket om i gruppene:

1. Var det vanskelig å ta i bruk hjelpemidler? Hvilke? Hvorfor?
2. Hvilke hjelpemidler savner du?
3. Hvilke hjelpemidler er du mest glad i?
4. Trenger du hjelpemidler som ikke finnes? Hvilke?

Etter lunsj gjorde gruppene kort rede for sitt arbeid. Fire grupper leverte skriftlige svar på oppgavene, så LSHDB sitt styre får nok litt å tenke på.

Kursdeltakerne var godt fornøyd med gruppearbeid. På den måten får flere snakke samtidig, og det er lettere å snakke til noen få, enn å snakke til hele salen. Vi blir også bedre kjent med hverandre. Så var det slutt på et kurs som jeg bare hørte gode ord om!

Det var rørende å merke hvor mange som sendte hilsener til Kari.

Innlederne, Solgun og Dennis, hadde fått hver sin flaske julevin, som de ba meg levere til Kari! I tillegg hadde kursdeltakerne spleiset på ei flaske vin, de også. På den flasken var det et par bilder fra sketsjen om grevinnen og hovmesteren. Et morsomt påfunn!

Med min egen julevin i tillegg ble det en tung ryggsekk jeg fikk med fra Lillestrøm. Julebordet bød på mange fristelser, som min mage ikke var stor nok til å prøve. Søndag forlot vi hotellet like etter frokost.

Til slutt: Jeg ante ikke at jeg hadde så mange venner. Jeg hadde ikke ledsager, og det skal man helst ha når man er blind og det er stående buffet i matsalen. Men både ansatte og tolker sørget for at jeg alltid gikk mett fra bordet. En stor takk, tolker, for at dere brukte fritid til å holde liv i meg!

Og en stor takk til dere andre for godt kameratskap og en hyggelig helg!

Ressurskontorets informasjonsspalte



Skrevet av Lene Karin Mittet

Rutine for når personer med døvblindhet blir forhindret tolke- og ledsagertjeneste ved ulykker, katastrofer eller pandemi.

Denne rutinen gjelder når tilgangen til tolke- og ledsagertjenester til personer med døvblindhet blir forhindret lokalt og regionalt.

Få oversikt over situasjonen, gjelder formidler og leder av tolketjenesten:

1. Hva har skjedd
2. Hvor har det skjedd
3. Hvem blir hindret tilgang på tolketjeneste (navngitte brukere)
4. Hvilke tolker er på oppdrag for personer med døvblindhet akkurat nå
5. Avklare hva tolker på oppdrag må gjøre før de forlater bruker (oppdatering av nyheter, sørge for at de har mat og medisiner)

Oppgaver for formidler/-e og den lokale representanten/-ene i Nasjonalt nettverk for tolke- ledsagertjenester:

1. Ta kontakt med tolker som er på oppdrag for personer med døvblindhet akkurat nå, for å informere om hva de må gjøre før de forlater bruker (punkt 5 i oversikt over situasjonen)
2. Innen tre virkedager; ta kontakt med personer som har bestillinger inne i eget fylke, for å informere om:
 - Hva har skjedd?
 - Hvor har det skjedd?
 - Hvordan påvirker dette tilgang til tolketjenester?
3. Det oppfordres til å ha oppfølgende dialog med tolkene som står i situasjonen under og i etterkant av situasjonen.

Den lokale representanten/-ene i Nasjonalt nettverk for tolke- ledsagertjenester:

1. Den lokale representanten/-ene i Nasjonalt nettverk for tolke- ledsagertjenester må holde formidler/-ne orientert, slik at de fortløpende kan informere personer som bestiller tolk om situasjonen.
2. Den lokale representanten/-ene i Nasjonalt nettverk for tolke- ledsagertjenester må informere Ressurskontoret for tolke- og ledsagertjenester: nav.tolk.ressurskontor@nav.no.
3. Lokal tolketjeneste (formidler eller ved representant i nasjonalt nettverk) må opprette kontakt med og gi informasjon til Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde (NKDB): trine.seljeseth@unn.no slik at de kan iverksette sine tiltak.
4. Lokal tolketjeneste (formidler eller ved representant i nasjonalt nettverk) oppretter kontakt med Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde (LSHDB): kontor@lshdb.no, og Foreningen Norges Døvblinde (FNDB): fndb@fndb.no for å gi informasjon om situasjonen angående tilgang til tolke- og ledsagertjenester.

Til slutt kommer en liten ekstra oppdatering fra Ressurskontoret.

Skifte på fellesoppdrag:

Rett over nyttår går Turid ut i svangerskapspermisjon og jeg overtar stolen, så hvem er jeg?

Jo, jeg heter Anette Sirevåg, er 35 år, har to små jenter, og er hardbarka Drammenser; født og oppvokst her, med et noe eksotisk Rogalandsnavn som jeg har giftet meg til.

Jeg ble utdannet tolk i Oslo i 2012, og etter å ha jobbet 7 år i Oslo flyttet vi hjem til Drammen og jeg startet på tolketjenesten i Vest-Viken.

Jeg har tolket på mange ulike arenaer - aller mest med tegnspråk, men også noe for døvblinde.

Litt erfaring fra formidling har jeg, da jeg tidvis hjalp til med det i Oslo. Men på fellesformidling er det mange nye å bli kjent med - både av tolkebrukere og tolker, så det gleder jeg meg til.

Vi har begynt opplæringen, så jeg kommer mer og mer inn i det. Etter hvert skal Elisabeth og jeg (avbildet nedenfor) klare å ta oss av sakene alene, i godt samarbeid med dere døvblinde og frilans-tolker. Jeg er klar for å jobbe sammen med dere for å finne de beste løsningene!

Bare ta kontakt med oss om det skulle være noe dere lurer på.

Med vennlig hilsen Anette.

Ressurskontoret for tolke- og ledsager-
tjenester ønsker alle sammen ei
riktig God Jul og et Godt Nytt År!

Takk for samarbeidet i år, vi ser fram til å
fortsette samarbeidet i det nye året.

Med vennlig hilsen ressurskontoret for
tolke- og ledsagertjenester



På kamp med prosjektet «Grenseløs idrettsglede»

Sammendrag av artikkel publisert på www.dovblindhet.no sine hjemmesider, den 20. november 2023.

Deltakerne i prosjektet 'Grenseløs idrettsglede' har utforsket tilretteleggingen av en eliteseriekamp i fotball for personer med døvblindhet.

Under kampen mellom Stabæk og Bodø/Glimt i november 2023 brukte initiativtakere og deltakere ulike kommunikasjonsformer, inkludert haptisk tolking og modeller av fotballbanen.

Cor van der Lijcke, en av tilskuerne, beskrev opplevelsen som 'helt rå,' og prosjektleder Rolf Lund uttrykte målet om å skape fullverdige opplevelser for personer med døvblindhet under slike arrangementer.

Prosjektet ønsker å overføre erfaringene til andre idretts- og kulturarrangementer og involverer brukerne aktivt for å utforske inkludering av det sosiale aspektet ved deltakelse.

Dette prosjektet, som ledes av Rolf Lund ved Eikholt ressurs- og kompetansesenter, har potensiale til å gi konkrete anbefalinger for universell utforming og likestilt deltakelse.

Cor van der Lijcke var storfornøyd, og uttaler etter kampen: «Jeg har veldig lyst til å oppleve en landskamp!»

På bildene ser du haptisk tolking på ryggen til tilskuer, tolk på tribunen, og et taktilt Brett som illustrerer fotballbanen!



EKSTRA INFORMASJON

TIL LSHDB SINE MEDLEMMER

Fra NAV Hjelpemidler og tilrettelegging

Under følger et innlegg til informasjon til LSHDB sine medlemmer om ny modell for kjøp av tolketjenester fra Styringsenheten i NAV Hjelpemidler og tilrettelegging.

v/ Berit A. Søgård og Linda Stadshaug

Frilanstolkene er viktige for NAV, og det er viktig å sørge for gode lønns- og arbeidsvilkår slik at frilanstolkene ønsker å ta enda flere oppdrag for NAV. Det vil fortsatt være behov for å bruke frilanstolker framover.

Arbeids – og velferdsdirektoratet har startet en prosess med organisasjonene for frilanstolkene om ny modell for kjøp av tolketjenester.

Bakgrunnen for dette er at NAV skal fullt ut følge regelverket for offentlige anskaffelser, når vi kjøper tolketjenester av frilanstolker.

Hva betyr dette for deg:

Det vil ta opptil 2 år før en ny modell er på plass. Du skal fortsatt bestille tolk som før, til NAV. Du kan fortsatt melde inn ønske om en bestemt tolk, slik som i dag.

Brukerorganisasjonene (LSHDB, FNDB, NDF og HLF) blir involvert i prosessen.

Med vennlig hilsen Berit A. Søgård

*Seniorrådgiver / Koordinerende team på tolk
Virksomhetsstyring og organisasjons-utvikling //
Styringsenheten
NAV Hjelpemidler og tilrettelegging*

PROFIL: Møt Ine Annett Korsmo

I HENNES FØRJULSFØRESTILLING

Skrevet av Kaisa Markhus

Den første søndagen i advent gikk turen til Nannestad kulturhus hvor jeg fikk møte et av LSHDB sine nyeste medlemmer; Ine Annett Korsmo.

Men det skulle gå 2 timer før jeg faktisk fikk hilse på henne. Hun stod nemlig på scenen - og jeg satt i salen.

Stykket som ble vist het EvenTyra og var satt opp av kulturskolen i Nannestad. Her stod det dansere på scenen, det var live-band som spilte musikk, og det var utrolige flotte og fargerike kostymer laget av kostymegruppa som bestod av foreldre og foresatte til elevene.

Forestillingen ble profesjonell med hjelp av flinke lysteknikere og flotte rekvisitter som lyste opp, kunne trilles rundt og bidro til å gjøre stemningen inne i eventyrskogen magisk. For stykket var nemlig skrevet på egenhånd av teaterinstruktøren Grete Kristin Økern, og handlet om alle figurene vi kjenner fra eventyrene våre; Robin Hood, Askepott, Ulven og Rødhette, Askeladden og trollet, Alice i eventyrland og herr kanin, og mange, mange flere.

For hvor bor alle disse figurene når de ikke blir lest om i fortellinger rundt omkring i hjemmet til oss mennesker? Jo nemlig i eventyrskogen. Her er det vennskap, men også sjalusi over hvem som blir lest mest og må farte av gårde til menneskenes eventyrbøker støtt og stadig.

Navn: Ine Annett Korsmo

Alder: 51 år

Sivilstatus: Samboer med Alf-Kristian Werner som har hatt ansvaret for kulturskolens kulissegroupe de siste 12 årene. Sammen har vi to døtre, Sarah på 21 år og Lina på 17 år.

Bosted: Maura i Nannestad



Og nettopp sjalusi var et stort problem for den ukjente eventyrfiguren Dronning Tyra - hun blir jo aldri lest om, så ingen har hørt om henne! Dette gjør henne sint og sur, helt til en dag hvor en skoleklasse i menneskeverdenen finner boka om Dronning Tyra. Fortellingen om henne blir lest for barna på biblioteket av kokka Matilde, mens gartneren Gerania og bibliotekaren Leslie, som spilles av Ine Annett Korsmo, følger ivrig med. Dermed får Dronning Tyra kraft til å fange alle de andre eventyrfigurene med mål om at hun skal være den som blir lest om hele tiden, og ikke de andre!

Det blir dramatikk, forviklinger, og reiser mellom eventyrverden og menneskeverden for å hjelpe til.

Forestillingen ble fortalt med replikker i tillegg til sanger og dans, akkurat som en ordentlig musikal. Skuespillerne på scenen var i alle aldre, fra de små øretusse-laddene, som spilles av barn fra 2. klasse og oppover, større barn, ungdommer, og engasjerte voksne som er med på kulturskolen.





Bilde 2 (s. 13): dronning Tyra på scenen, i svart kjole og strenge armer i siden.

Bilde 3 (s.13): Askeladden og Alice i eventyrland kikker bedrøvet på hverandre.

Bilde 4 (s. 13): Barna i menneskeverden har samlet seg rundt bibliotekar Leslie for å høre eventyret om Dronning Tyra.

På tide å bli litt bedre kjent med skuespillerinnen vår - Ine Annett;

- Hva syntes du var mest gøy med å få spille i akkurat denne forestillingen?

- Det var at jeg kunne spille noe jeg jobber med, jeg jobber nemlig på bibliotek. Jeg er ikke utdannet bibliotekar, men er "selvlært" etter å ha jobbet ved samme bibliotek i snart 25 år. Og så er jeg glad i å spille på humor.

- Fortell litt om hvem andre som er med i stykket, det er flere hørselshemmede med, ikke sant?

- Vi som spiller i stykket er barn, ungdom og voksne som er tilknyttet Nannestad kulturskole. Vi er tre stykker som har nedsatt hørsel, hvorav den ene er datteren min Lina på 17 år, som spilte Rødhette, og Hasse Sørensen, som spilte Baloo. Teatergruppa for oss voksne og ungdommer fra ungdomsskolen heter passende nok: Hææ? Alle er med på å jobbe frem karakterer og sanger som skal være med i stykket, og så "syr" instruktør Grete Kristin det sammen.

- Var det noen utfordringer med syn og hørsel, og hvordan løste dere det?

- Jeg er svaksynt, sliter med kontraster, avstander, ansikter osv, i tillegg til at jeg er døv, men har godt utbytte av CI. Så noen utfordringer er det jo. Men instruktøren vår kjenner meg godt, så hun "skreddersyr" rollene til meg, så jeg kan spille på det at jeg ser og hører dårlig. Jeg har en god porsjon selvironi, så det gjør meg ingenting. Når vi har øvd, har jeg brukt Roger Table mic som jeg har plassert rundt i lokalet som fanger opp en del av hva de andre sier, og så har jeg hatt god "ledsagerhjelp" av mine medskuespillere Gerania (Britt Hege) og Matilde (Iren), som begge har hjulpet meg både når vi skal inn på scenen og når vi skal bevege oss i stykket. De er avbildet med meg på side 12, alle i våre kostymer. Iren jobber på Hurdal syn- og mestringscenter, så hun har erfaring med synshemmede, og har alltid en arm klar til meg hvis jeg skulle trenge det. Det er mye pugging av replikker, jeg må vite hvor folk skal stå og gå og hva de skal si når og hvor, for at jeg skal klare å komme inn på riktig tidspunkt. Jeg pleier å være veldig sliten etter en øvekveld med dramagruppa, men det er en godsliten følelse.

- Hva synes du er mest gøy med å drive med teater? Hvilken følelse gir det deg?



Bilde 5 (s. 13): Alle figurene i eventyrskogen står med lenkede hender og synger en trist sang.

Bilde 6 (s. 14): Dronning Tyra peker utover eventyrfigurene idet hun kaster en forbannelse over dem.

Bilde 7 (s.15): De små, søte øretusse-laddene sitter å kikker bort på danserne i eventyrskogen.

- Jeg storkoser meg på scenen, og er glad i å få folk til å le. Selvironi har jeg mer enn nok av, og spiller gjerne på at jeg ser og hører dårlig. Som Leslie skulle jeg blant annet snuble og være klossete. Noe som jeg synets var kjempegøy. Å være med på teater gir meg en følelse av å være med i et fellesskap. Det er en god følelse, for i min hverdag opplever jeg ofte at jeg faller utenfor på grunn av handikapene mine.

- Har du noe du vil si til andre lesere av SynHør bladet, som er nysgjerrige på å bli med på teater eller andre aktiviteter, men synes det er utfordrende å komme i gang?

- Prøv om du har lyst! Det er bare slik du finner ut om det er noe for deg. Jeg prøvde selv for noen år siden da jeg hadde bare en CI, men det ble for utfordrende, da jeg hørte mye dårligere. Det funket heller ikke med tolk på grunn av synet mitt. Men da jeg fikk CI nummer 2, ble hørselen min bedre, jeg prøvde meg igjen og fant ut at det funket. Så er det noe du er nysgjerrig på eller kunne tenke deg å bli med på; prøv da vel. Det kan hende du finner ut at det ikke er helt noe for deg likevel, men da har du i det minste prøvd. Det er bedre å angre på noe du har gjort, enn å angre på noe du ikke har prøvd.

- Over til LSHDB, du er ganske nylig blitt medlem. Hva er din favoritt opplevelse med LSHDB så langt?

- Likepersonskurset og julebordet med LSHDB i Lillestrøm i år. Det er det første jeg har vært med på gjennom LSHDB, og jeg koste meg virkelig. Jeg opplevde at jeg kunne senke skuldrene og bare slappe av. Det var mange hyggelige folk, og flere jeg kjente fra før. Jeg ser allerede fram til neste treff med LSHDB-gjengen.

- Det har vært flott å få bli kjent med deg Ine Annett! Helt til slutt; har du noen siste ord du vil legge til?

- Ja, jeg vil si at jeg ser frem til neste teaterstykke. Det blir sannsynligvis et krimstykke med Blodrød som tema, og spilles før jul neste år. Første gang jeg stod på scenen var i fjor. Da var jeg mor Gerda, som endatil viste seg å være morder. Hva dukker jeg opp som neste gang, mon tro?

Den som dukker opp blant publikum får se. Men inntil den tid så ser jeg frem til å treffe flere trivelige folk i LSHDB-miljøet.



JEG SER HVA DU IKKE SER

Skrevet av Margrethe og Cor van der Lijcke

Vi har vært på taktil kunstutstilling på Hønen Gård, et bo- og mestringssenter på Hønefoss.

Kjente kunstverk av blant annet Munch, Michelangelo og van Gogh var laget i 3D format.

Bildene var produsert i New York, og Fluxwork arrangerte utstillingen i samarbeid med Blindeforbundet.

Fluxwork jobber med små og store prosjekter innen kunst og kultur for syns- og hørselshemmede. Det arbeides for universell utforming og like muligheter for alle. Fluxwork selger taktile bilder spesielt tilpasset synshemmede.

Frode Rasmussen er prosjektleder og gründer av Fluxwork, utdannet grafisk designer og har 16 års erfaring med ledelse innen varehandel, logistikk og prosjekt.

Anneline Einbu er tekstkonsulent med bachelor i kultur og samfunnsfag. Hun har bred erfaring fra PR og kommunikasjonsarbeid.

For meg, Cor, var det magisk å se «Skrik» og «Pikene på broen» av Munch, i tillegg til «Stjernenatt» av van Gogh for første gang (avbildet i artikkelen). Jeg er veldig kunstinteressert og har hørt mye om, og fått synstolket disse berømte bildene. Jeg har laget meg mine egne visuelle bilder, men nå fikk jeg fasiten!

En blind venn av oss sier at hun oppdaget flere detaljer som blind enn da hun så bildene for en del år siden som seende.

Hurdal syns- og mestringssenter hadde denne utstillingen stående der over en tid.

Kan dette være en idé for Eikholt også?



ARNE OLAV LØVIK - EN INSPIRERENDE MARATONLØPER HAR NÅDD MÅLET SITT!

Skrevet av Kaisa Markhus

Inspirasjon hentet fra artikkel i Dagsavisen.no skrevet av Tonette N. Haaland, utgitt 25/08/2023, artikkel fra Achillesinternational.org, utgitt 31/10/2022, og fra samtaler med Arne Olav selv.



Til glede for gamle lesere, og til inspirasjon for nye lesere; mannen vi har skrevet om flere ganger i det vi har fulgt ham i sitt mål om å løpe 100 maraton, har endelig klart det!

Arne Olav Løvik, har den 26. august 2023, i en alder av 71 år, fullført sitt hundrede maratonløp.

Vi gratulerer ham for den imponerende prestasjonen! Hans mål om å fullføre 100 maraton er ikke bare en personlig triumf, men også en inspirasjon for oss alle. For de som har gått glipp av hans bemerkelsesverdige historie, ta en pause og les denne lille fortellingen om Arne Olavs reise til 100 maratonløp.

Allerede i en alder av 27 år, i 1979, fullførte Løvik sitt første maratonløp. En prestasjon som mange tvilte på, inkludert

leger som advarte ham om de betydelige balanseproblemene hans.

Likevel lot ikke Arne Olav seg stoppe. Han har siden den gang ikke bare fullført, men har også satt verdensrekord for funksjonshemmede.

I 1984, under Stavanger Marathon, krysset han målstreken etter 42,2 lange kilometer på utrolige 2 timer, 34 minutter og 3 sekunder.

Hans prestasjoner blir enda mer imponerende når man tar i betraktning hans utfordringer – Arne Olav har Usher syndrom type 1. Han er døv og har store balanseutfordringer. I tillegg har han retinitis pigmentosa, en øyesykdom som gir ham kun 5 grader synsfelt på begge øynene. Til tross for disse hindringene har Arne Olav bestemt seg for å utfordre seg selv og bryte grenser.



Kyndige maratonløpere og kommentatorer på feltet har beskrevet hans prestasjoner som sensasjonelle, spesielt med tanke på de betydelige funksjonshemningene han lever med.

På 1980-tallet konkurrerte Løvik på toppnivå i maratonløp sammen med funksjonsfriske deltakere og vant flere av dem.

Dette er en imponerende bragd – og selv om tiden riktignok har gått noe oppover i takt med alderen, er hans gjennomføringsevne og hans målsetting fremdeles imponerende for oss rundt.

På tross av at han har deltatt i verdenskjente løp som New York City Marathon, valgte Arne Olav å fullføre sitt 100. maratonløp i sitt kjære Stavanger Marathon.

Han deltok i New York City Marathon i 2017, 2018, 2019 og 2022, men hans sterke tilknytning til Stavanger Marathon og arrangementet der gjorde valget enkelt om hvor den store finalen skulle stå.

Arne Olav har vært en del av Achilles International of Norway, en organisasjon som støtter funksjonshemmede idrettsutøvere. Gjennom Achilles har han fått muligheten til å delta i store arrangementer som New York City Marathon, en mulighet som ellers ville vært vanskelig å realisere på grunn av økonomiske og logistiske utfordringer.

For Arne Olav er løping ikke bare en fysisk utfordring, men også en kilde til indre ro. Han understreker viktigheten av å holde seg aktiv, spesielt for personer med funksjonsnedsettelse.

Han deler også en inspirerende melding til alle oss andre:

"Fortsett å delta i fysiske aktiviteter. Det er så viktig å være aktiv, da det styrker kroppen og øker livskvaliteten."

I sin egen uttalelse etter maratonløp nummer hundre, kunngjorde Arne Olav at dette var hans siste maratonløp etter en imponerende karriere som har strukket seg over 44 år.

Men selv om han legger bak seg de lengste distansene, vil han fortsette å delta i kortere konkurranser.

Arne Olav Løviks historie er en påminnelse om at viljestyrke og dedikasjon kan overvinne selv de største hindringene.

Hans inspirerende reise som maratonløper vil uten tvil fortsette å motivere og begeistre andre, uansett hvilke utfordringer man står overfor.



Bilde 1 (s. 18): Arne Olav står under den store startbuen like før starten av hans hundrede maratonkonkurranse.

Bilde 2 (s. 19): Svart-hvitt foto av Arne Olav i sine yngre dager, på Norgesløpet i Lillestrøm, 1981.

Bilde 3 (s. 21): Startskuddet går på Stavanger Marathon den 26. august 2023, og Arne Olav løper av gårde fra startstreken for hundrede gang! Her sammen med tolk/ledsager Lilly-Jane Viken. Rundt står mennesker og jubler med store norske flagg.



Bilde 4 (s. 22): Bildet er fra da Arne Olav nærmer seg målstreken på Stavanger Marathon i år.

Langs veien står heiende deltakere, og sammen med ham løper tolk/ledsager Robin Karlsen, Bedir Yiyit fra Achilles og hans tolk/ledsager.

Det var flere fra Achilles som hadde reist langt for å heie Arne Olav i mål. Det er lett å heie på denne gjengen med sterkt lysende gule t-skjorter, hvor det står «Deaf runners» bak på Arne Olav sin t-skjorte.



Julebord for konger og dronninger med LSHDB Vestfold og Telemark

Skrevet av Gry Enggrav

Vi var 11 medlemmer samlet på Scandic Park i Sandefjord, alle vakkert pyntet for anledningen. En herlig julebuffet med både kald og varm mat samt desserter sto på menyen.

Alle samlet seg ved inngangen til hotellet, hvor vi hilste varmt på hverandre. Vi var nysgjerrige på hvor vi skulle sitte, og gledet oss til det kommende måltidet i godt lag.

Overraskelsen var stor da vi gikk inn på restauranten og ble vist til våre plasser. Vi fant oss selv i en nydelig privat sone, omgitt av vindusglass og en åpen glassdør med god belysning.

Utenfor vår sone var restauranten full av folk i tett samvær. Inne i vår sone var det tre elegant pyntede runde bord, og alle fant sin plass.

Vi følte oss som kongelige, med dette

elegante rommet helt for oss selv. Her kunne vi sitte uforstyrret og se ut gjennom vinduet dit hvor de andre gjestene satt.

Vi gir hotellet stor ros for å skape en slik en nydelig atmosfære for oss. Tre ulike servitører sørget for at alt fløt harmonisk og uten stress. Deretter beveget vi oss til den deilige bufféen og nøt maten, imens samtalen gikk lett og hyggelig blant oss.

Det var også flott at vi var de eneste som hentet mat før mengden av andre gjester strømmet til fra juleshowet. Alt var perfekt, og vi fikk sitte å bli mette i mens vi så på køen av andre folk som strømmet til utenfor for å hente mat. Etter middagen flyttet vi oss til baren, fant oss et rolig hjørne, hvor vi kunne sitte alle sammen og fortsette praten over forskjellige gode drikker frem til kvelden var over.

Dagen var også en perfekt anledning for å bli kjent med våre to nye medlemmer; Helge Andersen som hovedmedlem og Line Merete Bergstå som støttemedlem. Vi ønsker dere to hjertelig velkommen til vår forening!

Til alle dere andre, ønsker vi en riktig god jul fra oss i styret!

Beste hilsen fra

Merete, Joakim, Lorena, Ivar og Gry



STEMNINGSFULL JULEAVSLUTNING PÅ FOLKEMUSEET

Skrevet av Sissel H. Markhus

I år var vi 16 medlemmer og 13 tolkeledsagere samlet til juleavslutning for LSHDB Oslo / Akershus og Østfold sitt lokallag. Turen gikk til det magiske julemarkedet på Norsk Folkemuseum på Bygdøy. Museets tun og hus var vakkert pyntet etter norske juletradisjoner, og markedsbodene fristet med spennende varer og tradisjonsrik mat. Vi nøt den herlige førjulsstemningen, utforsket boder med unike, morsomme, nyttige, smakfulle og egenproduserte produkter – et rikt utvalg for julehandelen.

Tross den bitende kulden på rundt minus 10 grader, var det heldigvis en kafé og en stor hall tilgjengelig for oppvarming. Vi anbefaler alle å besøke julemarkedet, som vanligvis arrangeres de to første helgene i desember hvert år.

Deretter begav vi oss til Gjeststuene. Etter å ha forlatt folkemuseet og tatt en liten omvei, fant vi stedet. Stemningen var magisk med fakkellys og julepynt ved ildhuset.

Etter noen timer ute begynte flere av oss å fryse, og det var deilig å komme inn og varme seg. Noen ønsket å skifte til penere klær før vi steg opp til Den Blå Peisestuen i andre etasje, der peisen var tent. De fleste samlet seg nær peisen for å nyte varmen, og vi ble servert en aperitiff etter en skål med hjemmelaget eplemost.

Deretter beveget vi oss opp en etasje til «Festsalen»; en av selskapslokalene i Gjeststuene, hvor vi skulle få servert en deilig 3-retters middag.

Gjeststuene, tegnet av arkitekt Magnus Poulsson i 1917, er en vakker bygning i nasjonalromantisk

stil. Selskapslokalene fungerte tidligere som museets restaurant og ble gjenåpnet i 2005 etter omfattende restaurering. I dag leies stedet ut til ulike arrangementer, inkludert julebord, sommerfester, konferanser, minnesamvær, konfirmasjoner og bryllup.

Gjeststuene huser fire unike rom, hver med sin særegenhet. En moderne kjøkkenfasilitet er også tilgjengelig. Bygningen gir utsikt til Norsk Folkemuseums stavkirke fra 1200-tallet og det gamle tunet på museet.

Før Gjeststuene ble oppført i nåværende form i 1917–1920, lå museets tidligere spisested; Folkemuseets Gjæstgiveri, på samme sted. Materialene som ble brukt til å bygge denne strukturen, var gjenbrukt fra verdensutstillingen i Paris i 1900. Svalgangssøylene som gir bygningen sitt særpreg, er gjenbruk av materialer fra samme verdensutstilling. De håndmalte tapetene i Festsalen ble malt av dekorasjonsmalerne Ole Dørje Haug (1888–1952) og Finn Kraft (1895–1967). Tapetene består av monogrammer og buktende blomsterranker, fugler, vaser og bånd i sjatteringer av rødt, blått og grønt på en grålig lys bunn.

Etter middagen vendte vi tilbake til Den Blå Peisestuen, hvor peisen var tent og stemningen var varm. Vi avsluttet kvelden med kaffe, kransekake, klementiner, julequiz og hyggelig prat.

Det ble en fornøyet dag med god stemning både på julemarkedet og på festlokalet. Kvelden ble avsluttet litt før klokken elleve – alt i alt en veldig fin juleavslutning for lokallaget vårt i 2023. Takk til dere alle!



Julehilsener

JULEHILSEN FRA VESTFOLD OG TELEMAR

Vi LSHDB Vestfold og Telemark ønsker dere alle, både små og store, en god og fredfull jul og et godt nytt år!

Beste julehilsen fra styret;
Merete Karlsen, Lorena Fiskum Zimmermann, Ivar Larsen,
Johakim Lindgren og Gry Enggrav.

En rettelse fra styret i LSHDB Vestfold og Telemark:

Leder: Merete Karlsen
Sekretær: Lorena Fiskum Zimmermann
Kasserer: Ivar Larsen
Styremedlem: Johakim Lindgren
Styremedlem/ vara: Gry Enggrav

JULEHILSEN FRA BUSKERUD

Vi i LSHDB Buskerud har det bra og har to ganger i år vært på båttur til Kiel. Vi har også hatt hyggekvelder på slutten av hver måned, i tillegg til et treff ved St. hans og en fest på Eikholt. Forrige uke hadde vi julebord på Scandic Ambassadør Hotel i Drammen.

Vi har veldig mange hyggelig folk i lokallaget vårt, og dere har møtt flere av dem på sommertreffet i år.

Vi håper alle har det bra og ønsker dere en riktig god og varm jul og et meget godt nytt år som kommer.
Julehilsen fra styret.

JULEHILSEN FRA MIDT-NORGE / NORDLAND

Vi i LSHDB Midt-Norge/ Nordland ønsker alle medlemmer en trivelig jul og et fredelig og framgangsrikt nytt år!
Stor takk til våre samarbeidspartnere og alle som har støttet oss på forskjellige måter i 2023!

Beste hilsen styret v/ leder Kari K. Engan.

JULEHILSEN FRA OSLO / AKERSHUS OG ØSTFOLD

Hei alle lesere.

Vi i LSHDB Oslo/ Akershus og Østfold ønsker alle lesere en riktig god jul og et godt nytt år!

Varme hilsener fra styret
v/ Sissel, Inger Kristin og Helle Heidi
(avbildet med nisseluer foran et flott pyntet juletre, nederst på siden)

JULEHILSEN FRA MEDLEMMER 2023

Kjære medlemmer og lesere av
SynHør bladet.

Vi ønsker alle sammen en riktig
god jul og et godt nytt år!

Julehilsen fra
Inger Johanne og John Sandell,
Kristiansand.



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

TIL NESTE GANG



04. JANUAR

Verdensdagen for punktskrift

10. JANUAR

Eikholt-webinaret (digitalt): «Bedre hverdag for innbyggere med nedsatt syn og hørsel»

06. FEBRUAR

Samenes nasjonaldag - vi gratulerer!

14. FEBRUAR

Valentinsdagen / Alle hjerters dag:
Send en hilsen til en du er glad i <3

16. FEBRUAR

Fagkurs om CHARGE på Signo kompetansesenter (påmelding 2. feb)

Ca 16. FEBRUAR

Neste nummer av SynHør bladet
havner i postkassa

FOLLO TAXI
På veien for deg!

Ring 64 85 68 68

Taxibestilling kan nå også gjøres med vår nye app.
Gå inn på våre hjemmesider: www.follotaxi.no for å laste ned appen.

REMA 1000

LIERSTRANDA

Tlf. 32 84 94 90



Birkeland Elektro A.S

Støget 74, 4760 BIRKELAND
Tlf. 37 27 61 08



ÅL FOLKEHØYSKOLE OG KURSSENTER FOR DØVE

Bakketeigen 51, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 26 00

Specsavers® Optikk

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

TAXI 03550
ROMERIKE

Specsavers® Optikk

Erland Hansen AS • 3900 PORSGRUNN
Tlf. 35 55 16 19



Brattli Bygg
Anders Woie - 90768447



Signo Vivo

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

Ekra Gartneri og Hagesenter AS

Melhusvegen 82
7083 LEINSTRAND
Tlf. 72 59 42 20

oticon

Tlf. 23 25 61 00
oticon.no

Specsavers

Specsavers Skien
Herkules Senter Tlf. 35 53 48 90

interoptik
Evensen & Rønning

Dronningens gate 14, 1530 Moss
Telefon: 69 25 19 97

Kristiansen as
BETONGPUMPING • SKIEN

Rødmyrsvingen 94, 3735 SKIEN
Tlf. 901 85 868

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