

# Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 7-2019

Et spændende år er ved at slutte, en stor tak til alle som støtter op om Nedsatsyn.dk's arbejde og arrangementer.

Vi håber at 2020 bliver et mindst lige så godt år for foreningen.

I nyhedsbrevet kan du denne gang læse om:

- Årsmøde 2020
- Succesfuld Inspirationsaften
- Stor tak til Søren Holmgren
- Nedsatsyn.dk er på YouTube
- "Jeg er tosset med sport"
- Transportabelt lys

**Se alle de gode juletilbud fra vores firmamedlemmer, som er vedhæftet i mailen**

**Bestyrelsen ønsker alle  
Glædelig jul og Godt nytår**

## Invitation til Årsmøde 2020

Du inviteres hermed til at deltage i  
Nedsatsyn.dk's Årsmøde

Søndag den 19. januar 2020 kl 12.00

Årsmødet foregår i: Borgernes Hus, 3 st  
Østre Stationsvej 15, Odense C

Det er gratis at deltage i Årsmødet

Tilmeld dig senest den 12. januar 2020 på  
Mail: [tilmelding.nedsatsyn@gmail.com](mailto:tilmelding.nedsatsyn@gmail.com) eller SMS: 71 784 704  
Skriv gerne medlemsnummer

Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest den 12. januar 2020.  
Har du forslag som du ønsker at Årsmødet skal tage stilling til, kan de sendes  
på mail til [nedsatsyn@gmail.com](mailto:nedsatsyn@gmail.com).

Alle medlemmer, husstandsmedlemmer og firmamedlemmer har en stemme  
ved Årsmødet. Støttemedlemmer kan ikke stemme.

Borgernes Hus ligger som nærmeste nabo til Odense Banegårdscenter.  
Kommer du med tog, er der cirka 50 meter fra banegården til Borgernes Hus.  
Kommer du i bil, er der parkering muligheder i Banegårdscentret, ved Fyens  
Stiftstidende og i P-kælderen under Odeon.

Har du spørgsmål eller kommentarer, er du velkommen til at skrive på  
[nedsatsyn@gmail.com](mailto:nedsatsyn@gmail.com) eller ring på 71 784 704 (læg evt. en besked og vi  
ringer tilbage)

## Årsmøde 2020

Søndag den 19. januar 2020

### Program:

Kl. 12.00 Frokost, der servers en let anretning og lidt at drikke.

Kl. 13.00 Årsmøde

1. Valg af dirigent og referent
2. Valg af stemmetællere
3. Bestyrelsens beretning
4. Det revidere regnskab fremlægges
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag
7. Valg, følgende er på valg

Bestyrelse:

Vivi Tonsgaard (ønsker genvalg)

Berit Krogh (ønsker ikke genvalg)

Suppleant:

Pia Juhl (ønsker genvalg)

Anders Hostrup (ønsker ikke genvalg)

8. Revisor - Mitzi Faarbæk (ønsker genvalg)
9. Revisorsuppleant - Birgit Linke (ønsker genvalg)
10. Eventuelt

Kl. 16.00 Tak for i dag



Billedtekst: 2 snakkende figurer

# Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 7-2019

## Succesfuld Inspirationsaften

af Søren Rasmussen, Nedsatsyn.dk

Tirsdag den 29. oktober blev der afholdt Inspirationsaften i Odense. Aftenen handlede om to ting, nemlig Lydbogsmagasinet og tilgængelighed på computer, iPhone og iPads.

Lars Qvick som ejer Lydbogsmagasinet, fortalte om dette gratis magasin som findes på hjemmesiden [www.lydbogsmagasinet.dk](http://www.lydbogsmagasinet.dk). Lars fortalte også om sit liv og arbejde med forskellige medier. En stor tak til Lars for et inspirerende og spændende oplæg.

Efter en pause med sandwich, gik vi videre med tilgængelighed på almindelige Windows 10 computere. Alle Windows 10 computere er "født" med et forstørrelsesprogram som fungerer rigtig.



Vi sluttede af med en gennemgang af tilgængelighedsmulighederne på iPhone og iPads. På samme måde som computeren, er disse enheder også "født" med en masse muligheder. Vi havde valgt nogle af de vigtigste ud, som drejede sig om synet. Interessen er stor for at lære mere om de der bruges, så helt bestemt et emne vi tager op igen.

Vi var heldige at to journaliststuderende fra SDU havde set arrangementet omtalt i Fyens Stiftstidende. De to piger, Maria og Marwa, lavede en lille reportage om aftenen, den kan ses på Nedsatsyn.dk's facebook side eller på YouTube (søg efter nedsatsyn)

# Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 7-2019

## Stor tak til Søren Holmgren

af Søren Rasmussen, Nedsatsyn.dk

Det var en fantastisk aften, masser af grin og input til et bedre liv.

Vi var så heldige at Søren Holmgren holdt foredrag for foreningens medlemmer og andre interesserede.

Det foregik tirsdag den 19. november kl 18.30 til 20.30.

Der var rigtig mange tilmeldte, som kom fra nær og fjern.

Vi har fået mange positive tilbagemeldinger.

En stor tak til Søren Holmgren, som gav alle en uforglemmelig aften.



## Nedsatsyn.dk er på YouTube



Vi har lavet en YouTube kanal hvor vi kan samle de videoer der laves til fx Facebook.

Ved at de ligger på YouTube, er de nemme og finde og alle kan linke til dem. Vi vil i fremtiden lave endnu flere små videoer.

Gå ind på YouTube, søg efter Nedsatsyn, og du kan se en række videoer med bla. Tips & tricks. Husk alt materialet på YouTube må gerne deles.

God fornøjelse.



### **”Jeg er tosset med sport”**

*af Ole Gadegaard*

Jeg er blevet opfordret til, at skrive lidt om mig selv og min store passion, som er motionsløb.

Først lidt om mig selv, jeg hedder Ole Gadegaard og er 54 år gammel, bor i Silkeborg sammen med min dejlige kone Marianne og vi har 2 voksne børn på 21 og 25 år.

Til daglig arbejder jeg i en stor vvs og el forretning med i øjeblikket ca. 225 ansatte. Her har jeg lige holdt mit 25 års jubilæum og befinder mig godt i mit job. Hov, var lige ved at glemme det, jeg har desværre også følgesvenden RP, hvor jeg har ca. 8 graders centralt syn tilbage og intet mørkesyn overhovedet.

Mange vil nok sige at ” jeg er tosset med sport” tak for citatet Peter Palland. Jeg har lige fra jeg startede i skolen i 1972 dyrket en eller anden form for sport. I ungdomsårene helst flere ting af gangen. Hvis jeg skal nævne de idrætsgrene jeg har prøvet, vil det være gymnastik, bordtennis, badminton, håndbold og fodbold. Derudover har jeg været træner for mange børne - og ungdomshold i håndbold, håndbolddommer og bestyrelsesmedlem i adskillige forskellige bestyrelser. Som tiden gik, blev det håndbold og fodbold jeg primært spillede. Mine evner var klart bedst til håndbold og jeg spillede det på et fornuftigt højt plan. Fodbolden var for sjovt og hyggen, men jeg elskede de hårde kampe, hvor jeg skulle løbe solen sort på midtbanen. Det var egentlig her ved den hårde og sure opstartstræning, at jeg fandt ud af, at det at kunne løbe langt og længe lå godt til mig.

Jeg fik min RP diagnose i 1997, her havde jeg ca. 20 graders centralsyn. Kort tid herefter stoppede jeg med at spille håndbold, det var som om at bolden forsvandt engang imellem. Fodbolden fortsatte jeg med i et par år mere, det gik bedre for jeg kunne sagtens finde ud af at dække en modstander op og deltage i spillet. Men alting har en ende og boldspil tager mange gange længere tid og vi havde nu en familie med børn og hvad der ellers skulle passes.

For at holde formen ved lige, begyndte jeg lidt mere systematisk at løbe ture. Jeg har altid været fascineret af Maratonløb. Det var for mig så imponerende, at de kunne løbe 42 km uden pause. Det måtte jeg prøve og i 2005 løb jeg mit første maraton i København, det var en fantastisk oplevelse. Siden da har jeg løbet 9 hele maraton og jeg har ikke tal på, hvor mange halve det er

# Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 7-2019

blevet til, måske 50. Det er sådan, at når du træner op til en hel maraton, skal du ud og løbe over 20 - 25 km i et træningspas.

Mit syn er gradvis blevet dårligere og mange spørger ind til mit løb, hvordan jeg kan klare det. Når jeg selv træner har jeg forskellige "sikre" løberuter, som jeg kan udbygge alt efter den længde, som jeg nu skal løbe. Det foregår på gode cykelstier og små veje med ikke meget trafik. Jeg løber også nogle gange i skoven, men her er det sammen med andre, som kender mit synshandicap. De er fantastiske til at guide med små beskeder om, hvilke forhindringer der er forude og det virker fortsat rigtig godt. Det er en tillidsøvelse og mange års kendskab til hinanden, der gør at det fungerer.

Det med at konkurrere har jeg ikke helt sluppet og det er da fedt, når du får et startnummer på maven og mærker suset i kroppen og fra dem der står omkring dig. Jeg løb den 15. september 2019 halvmaraton i Københavns gader sammen med 25.000 andre løbere. Optakten til løbet startede i Valby, hvor jeg overnattede ved min søn, som også skulle løbe. Vi fulgtes ad til Fælledparken, hvor starten skulle gå på Østre Alle. Han er en stor hjælp både med transporten og det at finde vej i menneskemyldret inden starten. Vi kommer altid i god tid og sørger for at komme ud i startområdet i god tid. Det giver ro i maven, når du står det rigtige sted og med næsen i den rigtige retning. Vi er enige om, at det at følges ad hele vejen er næsten umuligt og nåh ja, vi har selvfølgelig også en lille intern konkurrence kørende.

Når startskuddet går ønsker vi hinanden god tur og feltet begynder at bevæge sig. Jeg starter altid ud med at ligge midt på vejen i midten af feltet. Her går det måske en anelse langsommere, men du undgår en masse skubben og massen ude i siderne. Det vigtige er, at holde øje med dem foran dig, for hvis feltet deler sig på midten skal du vælge om du vil til højre eller venstre. Ellers kan det være, at du kommer i kontakt med et helleanlæg eller lignende. Jeg løber altid med det væske jeg skal bruge i et bælte på maven, så slipper jeg for, at skulle ind i væskedepoterne. Bliver bare på midten af vejen og kommer nemt og smertefrit igennem. Ellers er det bare at nyde løbet og fornemmelsen i kroppen og følge rytmen i feltet. Du finder ind i dit tempo og ligger sammen med de samme 200 løbere det meste af vejen. I mål området er der ofte lidt kaos og igen var sønnen en stor hjælp, så vi kom sikkert og forholdsvis hurtigt igennem menneskehavet.

Hvis det har givet nogle mod på en løbeudfordring, så vil mine råd ud fra egne erfaringer være:

- Tro på dig selv
- Vær ikke overmodig, men realistisk om egen evner

# Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 7-2019

- Have en til at hjælpe i start og mål området
- Finde træningspartner/guide
- Finde gode og sikre træningsruter

En ny og god ting, som jeg håber, bliver en stor succes er en motions APP kaldet Move United, her kan du finde seende guider og planen er, at det skal være landsdækkende. Tjek det ud, måske er der en i dit nærområde, som hellere end gerne vil hjælpe dig med at motionere.

Ellers vil jeg bare sige god tur uanset om det er løb, gang eller anden form for træning. Det giver så meget til ens velvære og psyke, at være i god form og jeg kan mærke at det også styrker min balance.



Billedtekst: Nisse i kane



# Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 7-2019

## Transportabelt lys

Af Lys og lup, [www.lysoglup.dk](http://www.lysoglup.dk)

For den der har behov for rigeligt lys til de fleste eller alle dagligdagens aktiviteter, har "almindelig" lamper den ulempe at man ikke kan tage dem med sig.

Det klassiske svar på den udfordring er en god gammeldags lommelygte: Skal man bruge en god model der kan holde til uheldige slag og stød, og som ikke løbende skal "fodres" med dyre batterier, vil vi anbefale Piko TL Max: Den er opladelig, og leveres naturligvis med en lysnetadapter til opladningen. Og så fås den med to forskellige farvetemperaturer; lune, let gyldne 3200K, og friske, dagslys-lignende 6000K.



TL Max kan levere helt op til 1500 lumens – det svarer til lyset fra en af de gamle 100 watt elpærer af glødelampe-typen; nok til at kaste lys 200 meter foran én, når man færdes uden døre i nattemørke. Til dem der færdes på cykel fås desuden et beslag, så TL Max-modellen også kan bruges som forlygte når man er på hjul.

Hvis mindre kan gøre det, kan man også dæmpe lyset – sammen med de yderst effektive LED-lyskilder giver dette TL Max en drifttid på helt op til 80 timer – mere end 3 døgn i træk – på én opladning!

Ulempen ved lommelygten er, at den beslaglægger en hånd – nogle gange ville det være rart med en almindelig lampe, bare uden ledningen, så man kan bruge den udenfor "stikkontakt-rækkevidde". Sådanne lamper har vi naturligvis også; i stedet for en ledning har disse lamper et indbygget, opladeligt batteri, som får lampen til at lyse i tre-fire timer på en enkelt opladning – selv når den indbyggede lysdæmpning er stillet til maksimal lysstyrke.

LampPad-serien er et stilfuldt eksempel på sådan en løsning: Den viste model, LampPad Mini, er i sammenfoldet stand ikke større end, at den kan være



# Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 7-2019

i en dametaske (eller i det medfølgende etui) – rigtig praktisk hvis man har brug for lidt ekstra lys ved restaurantbesøg, eller under et spil kort hos venner og familie. LampPad Mini fås med lys i enten lune, let gyldne 3000K, eller det mere neutralt hvide 4000K.

Den lidt større LampPad A4 er, som navnet siger, på størrelse med et A4-ark når den er foldet sammen.

LampPad High er med sine lidt længere "arme" knapt så kompakt som f.eks. LampPad Mini, men til gengæld "løfter" den lyset lidt højere op.

Den næste model, kaldet T2, er måske knapt så elegant som LampPad-serien, men til gengæld er den ganske alsidig og dertil billigere: Som LampPad kan T2 foldes sammen, og har indbygget lysdæmpning, men dertil kan den stilles til tre forskellige farvetemperaturer; "lune" 3000K, næsten neutralhvide 3800K og let kølige 5000K. Og ud over lyset i selve lampehovedet er der en ekstra lyskilde på bagsiden af lampearmen; dette ekstra lys belyser lidt af omgivelserne, så man ikke sidder som "det eneste lyspunkt i mørket".



T2 har som standard et ganske diskret, berøringfølsomt betjeningspanel på lampefoden – så diskret, at svagtseende personer har lidt svært ved at finde de forskellige funktioner. Af den grund har vi lanceret en specialudgave af T2 med kontrastrige, taktile markeringer lige under hver "knap" på panelet: De gør det nemt at finde den rigtige knap med følesansen i



fingerspidserne – allerede inden man trykker på selve "knappen".



Har man brug for en transportabel lampe med et lidt mere spredt lys, er Reverse Lighting et godt valg: Denne cylinderformede lampe sender lys ud til alle sider fra sin krumme overflade, og som både LampPad og T2 har den indbygget lysdæmpning. Den kan desuden levere to forskellige farvetemperaturer, og måden man skifter farvetemperatur er



ganske unik: Man vender bunden i vejret på den. Hvis man lægger den ned, får man begge farvetemperaturer.

# Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 7-2019

Men den ideelle løsning er vel lys, der helt automatisk "følger med" hvor man går og står: Sådan en løsning er en pandelampe.



Modellen her til venstre hedder H7.2: Takket være de energieffektive LED-lyskilder rækker et enkelt sæt af tre batterier i størrelse AAA til 75 timers drift – det er mere end tre døgn i træk!

Lampehovedet kan vippes til alle vinkler, fra retningen lige frem, til lodret ned ad ansigtet. Selve lampen kan "fokuseret" lidt som en kameralinse, fra en skarp og smal stråle der rækker langt ud i mørket foran én, til en bredere lyskegle der dækker et større område tæt på brugeren. Lyset kan endda dæmpes, men hvis man stiller lyset til maksimal styrke, leverer lampen 300 lumen – det svarer til lysstyrken fra en gammeldags 30W elpære!



## **Kommende arrangementer:**

Søndag den 19. januar 2020 - Årsmøde

Næste nr. af Under Luppen udsendes medio februar.

# Under luppen

## - Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 7-2019

Har du kommentarer eller et indlæg, som kunne være interessant at bringe her i "Under luppen" så send det til [nedsatsyn@gmail.com](mailto:nedsatsyn@gmail.com)

Nyhedsbrevet "Under luppen" sendes til alle medlemmer af foreningen, desuden sendes det også til alle relevante samarbejdspartnere såsom synscentre, øjenlæger m.fl.

Nyhedsbrevet "Under luppen" udsendes af bestyrelsen i foreningen Nedsatsyn.dk

Du finder Nedsatsyn.dk på:

- Hjemmesiden: [www.nedsatsyn.dk](http://www.nedsatsyn.dk)
- Facebook: [nedsatsyn.dk](https://www.facebook.com/nedsatsyn.dk)
- Twitter: [nedsatsyn.dk](https://twitter.com/nedsatsyn.dk)
- Kontakt os på mail: [nedsatsyn@gmail.com](mailto:nedsatsyn@gmail.com)

## Vær med til at gøre Nedsatsyn.dk mere kendt

Kunne du tænke dig at lægge nogle foldere hos lægen, øjenlægen, biblioteket, sportsklubben osv., så skriv en mail til [nedsatsyn@gmail.com](mailto:nedsatsyn@gmail.com) og vi sender dig en stak foldere.

**NEDSATSYN.DK**



**EN FORENING FOR ALLE**

Er du nysgerrig?  
Savner du et socialt netværk?  
Vil du sætte fokus på tilgængelighed?  
Mangler du viden om synshjælpemidler?  
Har du eller kender du en med nedsat syn?  
Vil du være med til at udbrede kendskabet til det at leve med nedsat syn?

**NEDSATSYN.DK**

VI SER DIG

**Hvem er vi?**

Nedsatsyn.dk er en forening baseret på frivillighed. Vi støtter mennesker med nedsat syn, afholder arrangementer og deler viden om bl.a. teknologi. Vi samarbejder med fagfolk, forhandlere og andre foreninger. Vi vil udbrede kendskabet til det at leve med nedsat syn.

**En forening for alle · Bliv medlem**

Personer med nedsat syn, pårørende, fagfolk, institutioner, og andre med interesse i nedsat syn kan være en del af foreningen. Der er flere typer af medlemsskaber.

**Læs meget mere på vores hjemmeside**

[Bliv medlem](#) [Nyheder](#) [Events](#)

[Formål](#) [Hvem er vi?](#)

**[www.nedsatsyn.dk](http://www.nedsatsyn.dk)**

Facebook: [Nedsatsyn.dk](https://www.facebook.com/nedsatsyn.dk)  
Mail: [nedsatsyn@gmail.com](mailto:nedsatsyn@gmail.com)  
Telefon: 71 784 704  
MobilePay: 300 185  
Cvr nr. : 37587869  
Bank: 7171 1408345

