

Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 3-2019

Hip Hip Hurraaaaa!

Den 1. juli kan vi alle sammen fejre Nedsatsyn.dk's 3 års fødselsdag. Det har været 3 år i vækst og fremgang.

Det har med al tydelighed vist sig at der er behov for en forening som Nedsatsyn.dk, både på landsplan og lokalt. Foreningens formål er at udbrede kendskabet til det at leve med et nedsat

syn. Dette er sket gennem en masse arrangementer og events. Men det er også sket gennem deltagelse i forskellige projekter som fx tilgængelighedsgruppen ved Odense Letbane.

Det er væsentligt lettere at blive hørt, når vi kommer som forening end som enkelt person. Derfor vil vi opfordre jer til at fortælle om Nedsatsyn.dk, medlemstallet er stigende, men vi skal være mange flere. Mange flere medlemmer giver endnu mere synlighed, og samtidig giver det også mulighed for at lave arrangementer og events flere steder.

Vi har fået trykt en ny version af den kendte flyer, se sidst i nyhedsbrevet, hvordan du kan få tilsendt en stak til at dele ud.

God læselyst og god sommer til alle.

- Årsmøde april 2019
- Bestyrelsen efter konstituering
- NS2019 Messe og foredragsdag
- Debat indlæg fra Miss Blindspot
- Den rette lyskilde



Billedtekst: Flag



Billedtekst: Sol

Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 3-2019

Årsmøde april 2019

Lørdag den 27. april afholdt Nedsatsyn.dk årsmøde. Årsmødet blev afholdt i Borgernes Hus i Odense.

Kl. 12 var der smørrebrød og hyggesnak.

Det ordinære Årsmøde startede kl 13.

Årsmødet blev afholdt i overensstemmelse med vedtægterne.

Formand Ole Gadegaard fremlage årsberetning.

Under fremlæggelsen var der mange positive kommentarer og en livlig debat. Årsberetningen blev godkendt uden anmærkninger.



Billedtekst: Ole Gadegaard

Foreningens regnskab blev gennemgået af kassereren Charlotte Rasmussen, forsamlingen godkendte det reviderede regnskab.

Under punktet indkomne forslag, havde bestyrelsen er række ændringer til vedtægterne, alle ændringer blev vedtaget.

Der til kom et forslag fra et medlem. Det blev foreslået, at der blev afholdt årsmøde hvert andet år, i stedet for hvert år. Forslaget blev ikke vedtaget.

Der skulle foretages valg til bestyrelsen. På valg var Ole Gadegaard, Martin Mejlby (som ikke ønskede genvalg) og Søren Rasmussen.

Suppleant, revisor og revisorsuppleant var også på valg.

Efter valget ser bestyrelsen således ud:

Ole Gadegaard	genvalgt for 2 år
Vivi Tonsgård	på valg i 2020
Berit Krogh	på valg i 2020
Jette Thomsen	nyvalgt for 2 år
Søren Rasmussen	genvalgt for 2 år

Suppleanter:

Pia Juhl	genvalgt for 1 år
Anders Hostrup	nyvalgt for 1 år

Revisor:

Mitzi Faarbæk	genvalgt for 1 år
---------------	-------------------

Revisor suppleant:

Birgit Linke	genvalgt for 1 år
--------------	-------------------

Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 3-2019

Du kan læse mere om hele bestyrelsen på hjemmesiden. Under punktet "eventuelt" var der, som der plejer, en livlig debat. Der kom rigtig mange gode idéer og input som bestyrelsen vil arbejde videre med.

Vi vil gerne takke Martin Mejlbj for hans store arbejde i Nedsatsyn.dk. Martin var med helt fra starten, og har bidraget med stor viden og masser af input.

Kort præsentation af de to nyvalgte.

Jette Thomsen



Jeg er 53 år gammel og har hele mit liv arbejdet inden for sundhedssektoren.

Jeg bor i Hillerød, men flytter senere på året til Odense.

Min viden og indsigt i livet med synshandicap, kommer bl.a. via min rolle som mor til en synshandicappet søn.

Han lider af en genetisk nethindefejl (Ålands syndrom), som blev konstateret, da han var ca. 5 år.

Som aktivt deltagende i min søns liv, har jeg lært mere og mere om det at være pårørende til en synshandicappet og hvori udfordringerne ligger.

Desuden er jeg, via mit arbejde, dagligt i kontakt med ældre og deres pårørende, som har udviklet forskellige alders- eller sygdoms relaterede synsnedsættelser.

Jeg ønsker, via mit arbejde i Nedsatsyn.dk, at støtte andre pårørende, som har brug for sparring og rådgivning.

Jeg er en glad, aktiv og engageret person, som gerne springer ud i nyt.

I min fritid er jeg meget social og dyrker min hobby og alle de mennesker jeg derigennem lærer at kende, men sætter samtidigt familien højt og prioriterer den.

Anders Hostrup



Jeg hedder Anders Hostrup og er 53 år. Bor i Skanderborg med min kone Anette.

Vi har 3 børn, hvoraf de 2 fortsat bor hjemme.

Jeg arbejder som synkonsulent i Vejle Kommune ved CSV Kommunikation & Teknologi. Her er jeg daglig i kontakt med borgere med nedsat syn og deres pårørende med bl.a.

undervisning og udredninger af behov, ønsker og muligheder i en hverdag med nedsat syn. Jeg har selv nedsat syn.

Bestyrelsen efter konstitueringen

Der blev afholdt bestyrelsesmøde tirsdag den 28. maj, et af punkterne var konstituering af bestyrelsen. Ole Gadegaard fortsætter som Formand, Søren Rasmussen fortsætter som Næstformand. Charlotte Rasmussen blev genvalgt som kasser - ifølge vedtægterne kan kassereren vælges uden for bestyrelsen.

NS2019 Messe og foredragsdag



Lørdag den 14. september afholdes for tredje gang, Messe og foredragsdag med fokus på nedsat syn. NS2019 bliver endnu større og endnu bedre.

Planlægningen er i fuld gang. Vi har inviteret alle landets forhandlere af synsrelaterede hjælpemidler samt andre som kunne være interessant. Man betaler et mindre beløb for at leje en stand på messen.

Da vi i Nedsatsyn.dk ønsker et bedre og bredere samarbejde blandt foreninger på synsområdet, har vi igen i år inviteret alle foreningen til at have en gratis stand på messen.

Udover virksomheder og foreninger, kommer flere at de store synscentre og organisationer til NS2019.

Der bliver også spændende foredrag med øjenlæge og synskonsulenter.

Glæd dig til en spændende og informativ dag for alle, både folk med nedsat syn, pårørende samt alle interesserede. Det er gratis at deltage, der kommer meget mere information om NS2019.

**SÆT KRYDS I KALENDEREN
LØRDAG DEN 14. SEPTEMBER 2019**

Debatindlæg fra Politiken

Indlægget bringes ifølge aftale med Christina Nahnsen, du kan følge Miss Blindspot på Facebook og Instragram. Her fortæller hun om sin hverdag, på godt og ondt Hun har også tidligere holdt foredrag her i foreningen.

Synstolkning på TV, men ikke i mit liv

Kære politiker, fjern bare synstolkning af Melodi Grand Prix, hvis jeg i stedet kan få mere hjælp i min dagligdag.

Kære dig, der fører valgkamp. Her er en lille bøn, som jeg håber du vil lytte til.

Jeg er synshandicappet. Jeg er mor. Og så er jeg frustreret. Jeg er frustreret fordi jeg kan få synstolket Melodi Grand Prix, men ikke få assistance til at krydse den trafikerede vej, når jeg dagligt følger min søn i skole. Jeg er frustreret fordi jeg konstant møder afvisninger der bunder i, at jeg som synshandicappet er blevet placeret i en one-size-fits-all kasse. En kasse, hvor jeg skal affinde mig med, kun at kunne deltage i aktiviteter tilrettelagt for synshandicappede, og dermed, i min verden, at lade mig nøje med et liv i et parallelsamfund.

Jeg er frustreret, fordi man fra det offentlige har vurderet, at jeg kun har ret til 15 timers hjælp om måneden. 15 timer der skal dække alle behov fra hjælp med indkøb til hjælp til at følge min søn i skole.

Men hvad er det præcis jeg savner?

Når jeg er med min søn på koloni med klassen, savner jeg en, der kan se min søn, fortælle om han leger med de andre, eller om han mest leger alene.

En der kan give mig frihed, så jeg selv kan vælge, hvem jeg har lyst til at gå over og tale med ved forskellige sociale arrangementer.

Men mest af alt savner jeg synstolkning, som også kommer min søn Silas på 7 år til gavn, så han kan komme så godt fra start som muligt. (Han har desværre arvet min øjensygdom og går dermed den "blinde verden" i møde).

Men måske min førnævnte frustration i virkeligheden bunder i en undren? En undren over at man har fundet det værdifuldt og nødvendigt at synstolke programmer på TV, men ikke i dagligdagen.

Misforstå mig ikke, jeg er glad for, at der er synstolkning og dermed forståelse for, at man har brug for et lydspor i denne visuelle verden, til at følge med, hvis

Billedtekst: Miss Blindspot fra foredrag i Nedsatsyn.dk



Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 3-2019

man ikke selv kan se. Men hvad med min søns judotræning eller sommerferier... skal jeg ikke kunne følge med i det?

Som på skærmen (i visse programmer vel at mærke) vil jeg også gerne vide i mit liv, hvad der sker omkring mig, hvem der er, og om de eventuelt smiler til mig eller kigger væk.

Nogle gange får jeg en fornemmelse af, at vi med synshandicap ikke skal være en del af virkeligheden, men i stedet vandre rundt i en lukket verden, hvor vi passer os selv. Men os med synshandicap er ikke fiktion. Vi findes. Vi lever og vi ånder. Vi drømmer og har de samme håb som alle andre. Drømme om karrierer, kærlighed eller lykke. Håb om, at vores børn kan få de bedste muligheder for at blive de individer, alle har ret til at være.

Jeg er dog klar over, at det heller ikke er fiktion, at samfundsøkonomien er presset og du, kære politiker, tænker måske over, hvad det skal nytte at jeg og min søn får synstolkning?

Min søn vil have muligheden for at få et mere "normalt" liv med skole, venner og fritid (med normaltseende) og ikke som min opvækst med skole og mange nederlag og ensomhed.

Jeg håber at min søn kan få hjælp både fagligt og socialt. Han skal have mulighed for at kunne deltage i samfundet på lige fod med andre og jeg mener at en vellykket inklusion skaber de nødvendige betingelser for at han også kan bidrage til samfundet.

Den rette lyskilde

af Lys og lup

I "gamle dage" (dvs. indtil ca. 2012) var en elpære bare en elpære – så længe man vidste hvor mange watt den skulle være på, og om den skulle have det tykke eller det tynde gevind (E27 eller E14), så kunne man finde den rigtige slags i butikkerne.

I dag er pakkerne med elpærer fulde af nye begreber som lumens, farvetemperatur og farvegengivelse. Hvad betyder det alt sammen, og hvordan finder man rundt i det alt sammen, så man får den rigtige pære med sig hjem fra butikken? Det ser vi nærmere på i denne "Lys og lup forklarer"!

Lumens i stedet for watt

Tidligere udtrykte man lysstyrken for en pære i watt, som egentlig er et mål for, hvor meget elektricitet pæren brugte. Men moderne

elpærer (især dem der hedder noget med LED) giver langt mere lys for den samme mængde elektricitet, så derfor giver det ikke længere mening at måle lysstyrken i watt. Lumens er et direkte mål for hvor meget lys en

pære giver fra sig (uanset hvor meget eller lidt elektricitet den bruger), så derfor angiver man i dag lysstyrken i

denne enhed. I tabellen til højre kan De finde de mest gængse watt-størrelser, og se hvad de svarer til i de nye lumen-enheder.

Gammel-dags watt	Moderne lumen
15 watt	140 lumen
25 watt	250 lumen
40 watt	470 lumen
60 watt	800 lumen
75 watt	1000 lumen
100 watt	1500 lumen



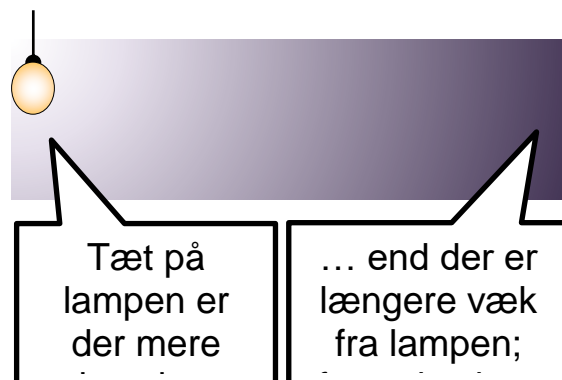
2700 Kelvin	7W 60W	E14	180° Light angle
----------------	-----------	-----	---------------------

De behøver dog ikke lære denne tabel udenad; de fleste pære-fabrikanter er flinke til at skrive på pakkerne, hvad pæren i pakken svarer til i "gammeldags watt-mål". I eksemplet til venstre ses tallene "7W" og "60W" – med andre ord: Denne pære forbruger kun 7 watt elektricitet, men den lyser lige så meget som en gammeldags 60W-pære!

Lux og belysning

Ét er hvor meget lys en lyskilde sender ud i omgivelserne, noget andet er hvor godt belyst der er et givent sted i lyskildens omgivelser. De fleste kender vel nok det fænomen, at der er lysere tæt på en lampe, end længere væk; kniber det f.eks. med at læse, kan man rykke lidt

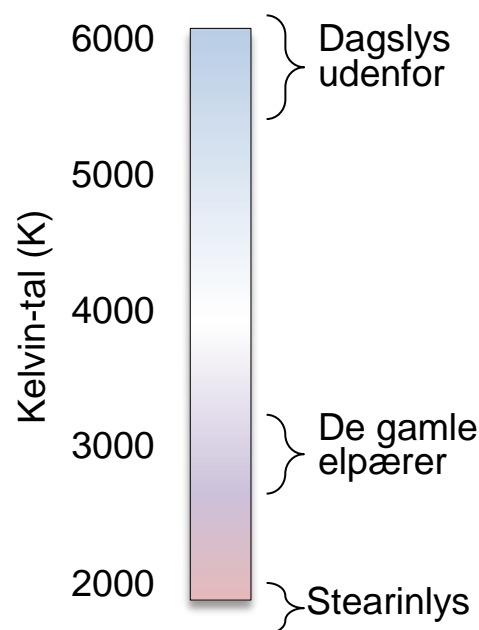
tættere på lampen. Lampen (eller rettere: lyskilden i lampen) leverer en bestemt mængde lys (målt i lumen), men hvor "belyst" der er på et givent sted (målt i lux) afhænger dels af afstanden fra lampen, og dels af hvordan lampen "fordeler" lyset: En lampe af "spot"-typen sender al sit lys ud mod et afgrænset område, mens f.eks. en bordlampe med en traditionel lampeskærm sender lys ud i mere eller mindre alle retninger.



Farvetone og Kelvin

Lyset fra de gamle elpærer havde nogenlunde den samme farvetone; et let gyldent skær, i modsætning til det klare, hvide (på en skyet dag måske endda let blålige) dagslys udenfor. Men med de moderne elpærer kan man få den farvetone man ønsker; lunt og gyldent, eller frisk og køligt, eller noget midt imellem.

Målet for farvetonen kaldes for Kelvin (ofte forkortet til "K"), og her til højre har vi illustreret denne Kelvin-skala: Bemærk, at dagslyset har en værdi oppe omkring 6000 Kelvin. Vil man have det let gyldne skær som fra de gamle elpærer, skal man gå efter et Kelvin-tal omkring 3000 – dagligvarebutikkerne har ofte pærer med 2700 eller 3000 Kelvin. Indimellem kan man finde elpærer med et Kelvin-tal helt nede omkring 2000K (det svarer til skæret fra et stearinlys), men de er mere velegnet som "hygge-belysning" end til f.eks. at læse eller arbejde ved.



Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 3-2019

Hvilken farvetemperatur man foretrækker er i vid udstrækning et spørgsmål om smag og behag, men som generelle "tommelfingerregler" anbefales:

- Køligt dagslys (omkring 6000K) til koncentreret arbejde, f.eks. lektielæsning eller kontorarbejde,
- neutralt hvidt lys (4000-4500K) til aktiviteter der involverer at skelne mellem farver, og
- "lunt" lys (1800-3000K) til hygge og afslapning.

Kelvin-tallet står ofte angivet på pakker med moderne elpærer, og gerne flankeret af udtryk som "warm white" (2700-3000K), "cool white" (4500-6000K) eller "flame" (1800-2200).

Har De svært ved at beslutte Dem for en bestemt farvetemperatur, f.eks. fordi De bruger lyset til flere af de ovennævnte gøremål? I dag findes der lamper og lyskilder, hvor man kan skifte farvetemperatur ved et tryk på en knap.

Farvegengivelse

Har De nogensinde oplevet, at farven på f.eks. en beklædningsgenstand ser markant anderledes ud i lyset fra et lysstofrør, end i dagslyset udenfor? Fænomenet skyldes, at lyset fra lysstofrøret (eller en af de rørformede sparepærer) ikke er nær så godt som dagslyset til at lade alle farver "komme til orde". Man har et mål for lyskilders evne til at "vise" alle de farver, øjet kan se, og det kaldes for farvegengivelses-indeks (undertiden angivet som R_a eller CRI). Vores øjne er tilpasset det naturlige dagslys, som derfor har "topkarakteren" i farvegengivelse, som er 100%. Alle andre lyskilder "måles" i forhold til dagslyset, og ifølge fælleseuropæiske regler skal alle lyskilder til brug i hjemmet have en farvegengivelse på mindst 80%; det er tilstrækkeligt til de fleste dagligdags formål.

Har man et "hobby-hjørne", hvor man sysler med f.eks. håndarbejde, kunstmaling eller andre ting der involverer farver, kan man have glæde af at bruge en lyskilde med en bedre farvegengivelse, f.eks. 90% eller derover. Vi håber at denne lille skrivelse har givet Dem et overblik over de lystekniske begreber man støder på når man skal købe elpærer – og at De nemt finder det rigtige lys til Deres behov og behag.

Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 3-2019



Billedtekst: kalender

Kalenderen

Lørdag den 14. september

Tirsdag den 24. september

Tirsdag den 8. oktober

Tirsdag den 29. oktober

Tirsdag den 19. november

NS2019 Messe og foredragsdag

Inspirationsaften Odense

Inspirationsaften Høje Taastrup Glamors

Inspirationsaften Odense

Inspirationsaften Odense

Der kan blive taget fotos som vises på Facebook, www.nedsatsyn.dk og i nyhedsbrev. Ønsker du ikke at være med på fotos, så sig det venligst til mødelederen

Kommende udgivelser

Udgivelsesdato

10.-11. august

5.-6. oktober

Deadline

9. august

4. oktober

Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

4. årgang nr. 3-2019

Kontakt

Har du kommentarer eller et indlæg, som kunne være interessant at bringe her i "Under luppen" så send det til 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
- Facebook: [nedsatsyn.dk](https://www.facebook.com/nedsatsyn.dk)
- Twitter: [nedsatsyn.dk](https://twitter.com/nedsatsyn.dk)
- Kontakt os på mail: 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 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 medlemskaber.

Læs meget mere på vores hjemmeside

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

[Formål](#) [Hvem er vi?](#)

www.nedsatsyn.dk

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

