

# Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

5. årgang nr. 9-2020

Et meget anderledes år nærmer sig sin afslutning. Vi har desværre måtte aflyse eller udsætte de fleste fysiske aktiviteter, men vi skal se fremad og krydse fingre for at 2021 bliver et mere normalt år.

Året starter med Årsmøde i januar, herefter regner vi med, at vi laver Inspirationsaftener i vanlig stil.

I dette nummer af Under Luppen kan du læse om:

- Årsmøde 2021
- Optiker Heiko Stumbeck støtter op om Nedsatsyn.dk
- Brugernes Førerhund Ordning støtter Nedsatsyn.dk
- Morten Bonde forfatter og foredragsholder støtter Nedsatsyn.dk
- Bliv støttemedlem og få en flot gave
- Inga's hvide vandrestave
- Uden lys - intet syn
- Den perfekte julemiddag
- Tilgængelighedsprojekt i Odense
- Debat: Diskrimination i biografer
- Den mørke årstid er lig med mere lys



**Nedsatsyn.dk's  
bestyrelse  
ønsker alle en  
god jul og godt  
nytår**

Vi håber at se jer i 2021.

## Invitation til Årsmøde 2021

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

**Søndag den 24. januar 2021 kl 12.00**

Årsmødet foregår i: Borgernes Hus, 3 sal, lokale 3.6, Østre Stationsvej  
15, 5000 Odense C.

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.

Det er gratis at deltage.

Tilmeld dig senest den 17. januar 2021 på  
Mail: [tilmelding.nedsatsyn@gmail.com](mailto:tilmelding.nedsatsyn@gmail.com) eller via SMS: 71 784 704  
Skriv gerne medlemsnummer

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).

Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest den 17. januar  
2021.

Alle medlemmer og firmamedlemmer har en stemme ved Årsmødet.

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)

# Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

5. årgang nr. 9-2020

## Program:

Kl. 12.00 Frokost, der serveres 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
8. Følgende er på valg
  - Bestyrelse:
    - Jette Thomsen
    - Ole Gadegaard
    - Søren Rasmussen
  - Suppleant:
    - Ernst Bindzus
    - Pia Juhl
9. Revisor
  - Mitzi Faarbæk
10. Revisorsuppleant
  - Birgit Linke
11. Eventuelt

Kl. 16.00 Tak for i dag

## Corona og Årsmødet 2021

Vi ønsker at alle føler sig trygge ved at deltage, derfor vil der være god afstand og håndsprit.

Skulle det ske vi må aflyse Årsmødet pga. ændrede regler vil alle tilmeldte blive kontaktet pr. mail eller SMS.

### Optiker Heiko Stumbeck støtter op om Nedsatsyn.dk

*Mød en Optiker, der ELSKER øjne i ALLE afskygninger*

Vi ved alle, at en optiker ikke blot er en optiker. Nogle er gode til linser, nogle er eksperter i briller. Nogle går op i sundhed, andre går op i mode. Nogle sælger billigt og nogle sælger kvalitet. Hos optiker Heiko Stumbeck besøger du et mekka af alt det bedste fra optikverdenen.



Gennem mange års specialisering, hvor der aldrig er blevet gået på kompromis med kvalitet og den gode service, har Jens Heiko Stumbeck bygget videre på sin fars drøm om den ultimative optiker-oplevelse. I butikkerne, der er lokaliseret i Odense, Middelfart, Svendborg og København, finder man branchens mest eksklusive, bæredygtige og innovative brands, side om side med eget design til favorable priser. Der er kort sagt noget til ethvert behov og enhver pengepung.

Personalet man møder er løbende blevet videreuddannet og specialiseret. Dertil kommer også, at Heiko Stumbeck har klinikker i butikken, hvor man kan søge hjælp og rådgivning fra specialister.

Klinikkerne tæller:

- Speciallinseklinik, som udfører alle typer linser. ALLE former for hornhinderelaterede synsproblemer kan afhjælpes her – uanset styrker eller problemer.
- Tørre Øjne-Klinik – Tørre øjne er en af de mest almindelige øjengener og kan i slemme tilfælde føre til skader på øjet.
- Samsynsklinik – omkring 20% af børn og unge lider af samsynsproblemer. Det kan skade både den faglige- og motoriske udvikling, men kan heldigvis trænes væk ved et specialtilrettet forløb hos en neurooptometrist.
- Øjenlægeklinik – Heiko Stumbeck har egen øjenlæge, hvilket giver kunder mulighed for hurtigt at blive undersøgt og få en afklaring.

Særligt interessant for os med nedsat syn er speciallinseklinikken. Hvis dit synsproblem er hornhinderelateret, så kan du finde hjælp hos specialisterne Kaj Verner Nielsen og Sune Zoffmann i Klaregade i Odense.

# Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

5. årgang nr. 9-2020

Der favnes bredt hos optiker Heiko Stumbeck, men uden at man går på kompromis med kvalitet og service. Hver optiker har sin interesse, sin ekspertise og sit hjertebarn.

Interessen driver værket, udstyr og viden skaber mulighederne, produktudvalg og løsninger skaber det gode slutresultat for kunderne, som Heiko Stumbeck er så kendt for.

Kontakt eller finde din lokale Heiko Stumbeck her  
[www.heikostumbeck.dk](http://www.heikostumbeck.dk)

## Brugernes Førerhunde Ordning støtter Nedsatsyn.dk

Nedsatsyn.dk og Brugernes Førerhunde Ordning har indgået et samarbejde.



Vi du vide mere om førerhunde og hvordan man får en førerhund? Så kan du finde information og kontakt oplysninger på [www.foererhund.dk](http://www.foererhund.dk)

*Billedtekst: Logo fra Førerhund.dk*

## Morten Bonde, forfatter og foredragsholder støtter Nedsatsyn.dk



*Billedtekst: Morten Bonde*

Morten Bonde startede for få år siden sin foredragsvirksomhed, det er senere blevet til bøger og forlag. Vi har haft fornøjelse af at høre Mortens foredrag ved flere arrangementer i Nedsatsyn.dk

Du kan se mere om Morten på hjemmesiden [www.mortenbonde.dk](http://www.mortenbonde.dk)

## Firmastøttemedlem

Dit firma, din organisation eller din forening kan også blive firmastøttemedlem. Send en mail til [nedsatsyn@gmail.com](mailto:nedsatsyn@gmail.com) og vi sender mere information.

### Bliv støttemedlem og få en flot gave

Tegner du et støttemedlemskab inden den 31. januar 2020 har du mulighed for at vælge en flot gave. Vi vedlægger en Nedsatsyn.dk nøglesnor som ekstra gave.

Du kan vælge mellem:

- Lommelup med ledlys. Lille handylup lige til at have i tasken eller lommen. På trods af størrelsen (86x54x6mm) er den udstyret med en kraftig ledlampe. Easy Pocket forhandles af Eschenbach.
- Spejl med sugeskop med 5 og 10 gange forstørrelse. Spejlet kan let monteres på glatte flader som fx et spejl. Dette er en genial løsning, hvis det kniber med at bruge et almindeligt spejl til fx at lægge makeup eller barbere sig. Spejlet forhandles af Lys og lup.

Sådan gør du:

1. Gå ind på [www.nedsatsyn.dk](http://www.nedsatsyn.dk) og vælg "Støt os"
2. Indbetal 200 kr. på MobilePay 300185 eller overfør til konto 71711408345
3. Udfyld kontaktformularen, skriv lup eller spejl samt postadresse i "Din besked"

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte os på:

Mail: [nedsatsyn@gmail.com](mailto:nedsatsyn@gmail.com) Telefon 71 784 704 (læg evt. en besked og vi ringer tilbage)



Billedtekst: Spejl, Lup og keyhanger



### Tilgængelighed i Odense

af Søren Rasmussen, Nedsatsyn.dk

Vi er blevet kontaktet af Odense kommune, som gerne vil have os med i endnu et tilgængelighedsprojekt.

Ulla og Søren fra bestyrelsen skal deltage i det kommende projekt.

Det handler om ikke-lysregulerede overgange.

Vi er rigtig glade for at kommunen vil gøre brug af vor viden og ekspertise. Nedsatsyn.dk har tidligere deltaget i forskellige tilgængelighedsprojekter i Odense bla.

Odense Letbane samt By for alle.

Det er vigtigt at der laves tilgængelige løsninger som gavner alle.



Billedtekst: Veje i Odense

### Debat indlæg

Har været bragt i Fyens Stiftstidende og på Fyens.dk

### Diskrimination i biografen

af Ulla Skov Fahlén & Søren Rasmussen, Nedsatsyn.dk

Biograferne i Odense ønsker ikke tilgængelighed for folk med nedsat syn, ordblinde og andre svage læsere.



Billedtekst: Filmrulle fra Biograf

Rigtig mange har store udfordringer ved at læse undertekster. Disse udfordringer findes der en nem og enkel løsning på, men biograferne i Odense ønsker ikke at gøre brug af denne løsning.

Et firma som hedder Subreader har udviklet et system, som anvendes i mange biografer i Danmark. Systemet gør at underteksterne bliver læst op. Dette sker med en app og et sæt hovedtelefoner. Systemet er gratis for brugeren, det eneste det kræver er en smartphone eller tablet.

På Fyn bruges det i bla. Ringø og Rudkøbing på Langeland. Men der er ikke en eneste biograf i Odense, der ønsker at anvender dette enkle system.

Vi har været i kontakt med Cafe Biografen, Cinemaxx og Nordisk Film. Alle svarer, at de ikke bruger det og ej heller har planer om det.

I Nedsatsyn.dk mener vi det er diskriminerende at udelukke en meget stor gruppe af mennesker fra biografene. Selvfølgelig kan vi nøjes med at se danske film.

I Danmark er der cirka 100.000 mennesker som har et nedsat syn, som ikke kan korrigeres med briller eller kontaktlinser. Antallet af folk med læse vanskeligheder som fx ordblindhed, er på cirka 400.000 mennesker.

Mange vælger biografen fra. Det betyder ofte at man også vælger noget socialt fra. Ser man TV hjemme findes der en lang række løsninger til oplæsning af undertekster og større undertekster. Dertil kommer at biografene vil få fat i et publikum som aldrig eller sjældent ser film i biografen. Dette vil jo også være en økonomisk gevinst som ligger lige til højrebænet.

Så det er helt uforståeligt at biografene ikke tager alle disse mennesker alvorligt.

### **Inga's hvide vandrestave**

*af Søren Rasmussen*



Billedtekst: Ingas malede vandrestave

Når man går meget kan et par vandrestave være en god støtte, men hvad gør man når der samtidig er brug for en hvid stok? Tjah, de sorte vandrestave males hvide og der påsættes refleksbånd.

Dette er den løsning Inga fra Odense har udtænkt, hun bruger dagligt sine vandrestave når hun skal ud at gå. De første vandrestave kom i brug pga af rygproblemer, senere begyndte synet at drille. Inga er meget aktiv og går meget, hun føler sig tryk med sine vandrestave. Inga har nedsat syn, men klare selv alle de daglige ærinder, dertil kommer at hun er meget aktiv i foreningslivet.

Inga har søgt efter hvide vandrestave, men de findes ikke i Danmark. Derfor fik hun en god ven til at male et sæt hvide.



Tippet er hermed givet videre også til de firmaer der leverer hjælpemidler.

### *Julegave idé*

### **Uden lys - intet syn.**

Det er blevet mørkere og dermed bliver det sværere og sværere at se noget. Både for mennesker med normalt syn og med nedsat syn. Lamper med LED er hjælpen i denne mørke tid.

Billede af to lamper – en med rundt hoved og kun én lysstyrker.

Én med aflangt hoved, flere lysstyrker og foldbar, så den nemt kan tages med.

Lampen med rundt hoved er en almindelig bordlampe, den har to svanehalse, så den er nemt at justere. Levetid 40.000 timer. 5000K. 1700 lux på 30cm. En betjeningsknap.  
Artikel 16038, Vejledende udsalgspris 543 kr.

Foldelampen med flere lysstyrker er en bordlampe med 5 lysstyrker og 3 farvetemperaturer 2800K, 3850K, 4900K for hver lysstyrke. Den kan foldes fladt for nem transport.

Artikel 16036, vejledende udsalgspris 870 kr.

Kontakt for nærmeste forhandler Eschenbach Optik 70 20 38 88



### Den perfekte julemiddag

af Lasse og Mohammed fra madsynet.dk

Gode tips til julemiddagen er guld hver. Vi samles alle omkring julemaden juleaften, og det er den vigtigste del af aftenen, hvis du spørger madsynet.dk.

Hvis anden ikke får nok og kartoflerne ikke bliver karamelliserede, så forsvinder stemningen og magien juleaften. Maden er alt afgørende for en vellykket aften.



Billedtekst: Lasse og Mohammed

Oftentimes er du presset til det yderste, hvis du har ansvaret for at julemaden bliver perfekt. Hvis du følger vores afprøvede tips bliver du med sikkerhed rost til skyerne. Derudover bliver du ikke helt drænet for energi, når gæsterne kommer.

Struktur og orden: Det er alfa og omega, at der er struktur og orden i dit køkken. Alle ingredienserne skal være fremme og hver gang du har brugt en ingrediens skal den sættes på plads. På den måde har du overblik over dit køkken. Det anbefales også, at læse opskrifterne en del gange inden man går i gang med maden.

Man må godt snyde: Brug gerne kartofler på glas til brunede kartofler og rødkål på glas. Men det er faktisk meget nemt at lave selv.

Langtidsstege anden: Imens anden passer sig selv i ovnen kan du hygge dig med gæsterne eller forberede noget af tilbehøret.

Lav rødkålen 2 dage før juleaften: Rødkålen kan laves 2 dage før juleaften. Kom rødkålen i fryseren og d. 24 december skal du blot varme den op. Det smager lige så godt.

Sovs: Lav sovsen allerede om formiddagen.

Madsynet har samlet alle de juleopskrifter, du har brug for i december måned.

Du kan bl.a. finde opskrifter på hjemmelavet rødkål, langtidsstegt and, tips til den perfekte andesteg, julekonfekt og småkager, friske salater og meget meget mere. Og naturligvis kan du også finde opskriften på

# Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

5. årgang nr. 9-2020

brunede kartofler i ovn. Det kan godt betale sig at lave dem i ovnen, Da du nemt kan lave store mængder, og det går ikke, at du løber tør for brunede kartofler.

DU tænker måske: bliver de karamelliserede i ovnen? Svaret er ja. Snart kan du finde en video, hvor vi viser dig, hvordan du laver brunede kartofler i ovn. Så hold øje med vores

Facebookside: <https://www.facebook.com/madsynet.dk>

Her kan du finde alle opskrifter på julemad og julebag her:

<https://madsynet.dk/kategorier/hoejtider/juleopskrifter/>

Madsynet.dk ønsker alle der læser med glædelig jul og hæld og lykke med julemiddagen.

## *Julegave idé*

### **Den mørke årstid er lig med mere lys**

af lys og Lup [www.lysoqlup.dk](http://www.lysoqlup.dk)

Selv om temperaturerne udenfor er milde for årstiden, kommer vi ikke uden om at vi er i den mørke tid af året. Så uanset om man ser godt eller knapt så godt, bliver der brug for mere lys inden døre. Og til det formål er vores Stella-serie af gode LED-lamper et ideelt valg: De fås i sort og hvid, som bordlampe og som standerlampe, og fælles for alle modeller er, at lyset både kan dæmpes og skifte farvetemperatur: Vælg mellem lunt, let gyldent lys som vi kender det fra de gamle elpærer af glødelampe-typen (dem man ikke længere kan få i butikkerne), eller frisk og let køligt i stil med det dagslys vi ser stadig mindre til i disse tider, eller noget midt imellem de to. Standerlamperne leveres endda med to fjernbetjening, så man ikke engang behøver rejse sig fra den gode stol eller række ud efter lampen for at tænde, slukke eller justere lyset.



Men hvis man i forvejen har udmærkede lamper, så kan man også få den behagelige, fjernbetjente valgfrihed i lyset derfra: Vores MySun LED-pære er lige til at skrue i omtrent enhver lampe der er lavet til det tykke E27-gevind, og med den kan man pr. fjernbetjening dæmpe lyset og vælge farvetemperatur som beskrevet ovenfor. Vi har også LED-pærer, hvis lys kan dæmpes fra en ganske almindelig lyskontakt: Ved at slukke kortvarigt og tænde igen, kan man skifte mellem tre forskellige lysstyrker, helt uden fjernbetjening, og uden at skulle have en elektriker til at

# Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

5. årgang nr. 9-2020

installere en lysdæmper. Man fristes til at sige at det er *pære*-nemt at etablere lysdæmpning på denne måde...!

Godt og tilstrækkeligt lys er bestemt ikke bare "salgs-gas" fra vores side. I en norsk undersøgelse hos 114 i øvrigt friske og raske 75-årige viste det sig, at ni ud af ti ikke havde lys nok i deres stuer. Lys er ikke blot et lavpraktisk spørgsmål om at kunne se forhindringer og holde balancen (og dermed undgå falduheld som i den alder kan ende med et skadestuebesøg): Når de ældre deltagere i undersøgelsen fik rettet op på det manglende lys, begyndte de at læse mere, og fik mod på at genoptage andre fritidsaktiviteter, som de ellers havde lagt på hylden i den tro at de var blevet "for gamle" til dem. Så kort og godt: Op med lysstyrken, og op med livskvaliteten!

Uden døre kan lys paradoksalt nok skabe problemer i den mørke tid: Regn og tåge får billygter, gadebelysning osv. til at flyde sammen til et blændende "hav" af lyskilder, hvilket ikke er befordrende for trafiksikkerheden. Her kan Twilight-brillen fra Cocoons Eyewear hjælpe: Denne brille passer udenpå Deres almindelige briller, og har særlige filterglas som afhjælper blændings-effekten, som illustreret på billedet herover.



Og nu vi har bevæget os ind på filterbrillernes område, så er der dukket en nyhed op på dette felt: Briller og clip-ons med det særlige, såkaldte FL-41-filter, som har vist sig gavnligt for personer, for hvem lyset i omgivelserne udløser gener som f.eks. hovedpine. Vi har briller med disse glas i to forskellige størrelser, samt clip-ons til at sætte på de briller De evt. benytter i forvejen, og alle modeller fås med FL-41-filteret i tre forskellige intensiteter. Vi forventer at have dem på lager i begyndelsen af december måned.



En anden nyhed er, at Lys og lup nu er at finde på Facebook: Følg med på adressen

**facebook.com/LysogLup**, hvor vi vil være "først med det seneste" der rører sig inden for svagsynshjælpemidler og belysning.

Og med disse ord vil vi ønske alle vores læsere, både her Under Luppen, på Facebook og på vores blok, en rigtig glædelig jul og et godt nytår!

# Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

5. årgang nr. 9-2020

## Firmastøttemedlemskab

Dit firma eller din organisations kan også blive vist i alle Nedsatsyn.dks nyhedsbreve og på [www.nedsatsyn.dk](http://www.nedsatsyn.dk). Det koster kun 500 kr, for et helt år, at tegne et støttemedlemskab. Støt en god sag og få billig reklame.

Se mere på [www.nedsatsyn.dk](http://www.nedsatsyn.dk) eller send en mail til [nedsatsyn@gmail.com](mailto:nedsatsyn@gmail.com)

DE STØTTER NEDSATSYN.DK DE STØTTER NEDSATSYN.DK



V.I. Data





# Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

5. årgang nr. 9-2020

## Indlæg til nyhedsbrevet

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**

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

