

Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

6. årgang nr. 2-2021

Det frivillige arbejde er stadig i fuld gang trods Corona nedlukning.

I Nedsatsyn.dk arbejdes der hele tiden på at sætte fokus på nedsat syn. Det sker gennem vor egne medier som nyhedsbrev, Facebook, Youtube osv. Vi forsøger hele tiden at give udtryk for vore meninger i forskellige relevante sammenhænge.

Samtidig er der blevet taget initiativ til forskellige samarbejder, som på sigt vil være til stor gavn for os alle.

Dertil kommer at planlægningen af fremtidens aktiviteter er i fuld gang, så den dag Corona er slut, er vi klar.

Mens vi venter på de fysiske aktiviteter, har vi i samarbejde med Dansk Glaukom Forening arrangeret endnu en digitalt inspirationsaften, som vi håber, du har lyst til at deltage i.

Flere og flere støtter Nedsatsyn.dk's arbejde. Er du ikke støttemedlem kan du læse mere her: [Støt os – nedsatsyn.dk](https://nedsatsyn.dk)

God fornøjelse med denne måneds nyhedsbrev, hvor du kan læse om:

- Invitation til Digital Inspirationsaften
- CFD støtter Nedsatsyn.dk
- MyEyes, ny forhandler og firmastøttemedlem
- VIVE rapport: Ældre med synstab
- Nedsatsyn.dk på YouTube
- Test af dugfjerner til briller
- "Forandring" indlæg af Morten Bonde
- Min hobby, modeltog
- Journalister læser avisen op for blinde og svagtseende
- Køb badge hos Nedsatsyn.dk



Invitation til

Digital Inspirationsaften

Tirsdag den 9. marts 2021 kl 19-19.45

Det er gratis at deltage og alle er velkommen

Inspirationsaftenen afholdes i samarbejde mellem

Dansk Glaukom Forening og Nedsatsyn.dk

Tilgængelighed på computeren

Bliv klogere på, hvordan du eller en du kender kan anvende en computer selv om synet svigter, og det er svært at se, hvad der står på skærmen. Hvordan anvendes de tilgængelighedsfunktioner en Windows 10 computer er født med?

Vi vil fortælle og vise hvordan, man ved hjælp et få tryk, kan øge tilgængeligheden markant på en helt almindelig computer.

Vi vil komme ind på følgende:

- Forstørrelse
- Høj kontrast
- Oplæsning
- Indstillinger



Tilmelding:

Du skal tilmelde dig for at deltage. Alle deltagere vil få tilsendt et link, et par dage før arrangementet sammen med en vejledning til hvordan man deltager i mødet.

Tilmelding til Dansk Glaukom Forening på: post@glaukom.dk eller Nedsatsyn.dk på tilmelding@nedsatsyn.dk



Nye Firmastøttemedlemmer

CFD's konsulenter – et tilbud til mennesker med både et synstab og et høretab.

Rigtig mange mennesker, som har et synstab, har også problemer med hørelsen.

Når et synstab og et høretab optræder sammen, forstærker de hinanden på den måde, at personen ikke i fuld udstrækning kan bruge hørelsen som støtte for synet – og omvendt.

Man regner med, at der i Danmark er omkring 10.000 personer, som både har et synstab og et høretab, som giver dem alvorlige problemer i dagligdagen.

Nogle af disse har et så alvorligt høre- og synstab, at de falder ind under definitionen på døvblindhed – også selvom de hverken er helt døde eller helt blinde.

Rådgivning til mennesker med et kombineret høre- og synstab

CFD's døvblindekonsulenter er specialister i rådgivning til mennesker, som har et kombineret høre- og synstab.

Konsulenterne kommer på hjemmebesøg og vejleder om mulighederne for støtte og kompensation, for eksempel hjælpemidler.

De kan hjælpe både med praktiske dagligdags tips og med at tale om det, der kan være svært ved at leve med både en høre- og synsnedsættelse.

Der er 16 konsulenter i hele landet. Alle kan henvende sig til dem og få en snak om, hvad de eventuelt kunne hjælpe med.

[Klik her for at læse mere om døvblindekonsulenterne](#)

Hvis du har både et høre- og synstab, og du godt kunne tænke dig at vide, hvad vi kan gøre for dig, kan du enten skrive til os på

dovblindekonsulenter@cfid.dk eller ringe på 4439 1350 – så vil blive guidet videre til den lokale konsulent.



Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

6. årgang nr. 2-2021

MyEyes - Danmarks nye forhandler af synshjælpemidler.

MyEyes er et nyt dansk firma med fokus på synshjælpemidler til blinde og svagtseende. Vi har igennem de sidste måneder af 2020 og i starten af 2021 arbejdet hårdt på at få aftaler på plads, samt få opbygget vores nye webshop. Vi kan allerede nu præsentere enkelte nye produkter, men arbejder derudover med flere produkter, som vi glæder os til at kunne præsentere inden alt for længe. Hos MyEyes vil du finde hjælpemidler, der gør hverdagen lettere for mennesker med kraftig syns-nedsættelse. Det gælder alt lige fra de små hverdagsting som stokke, lupper, belysning, badges, ure, telefoner og vægte til de større elektroniske læselupper og lydbooksafspillere.



Billedtekst: MyLamp
kuvertlampe

Hvem møder I bag MyEyes?



Billedtekst: Milestone
112 ACE med kontrast
taster

Jeg hedder Michael og har arbejdet med synshjælpemidler siden 2014. Jeg prioriterer et konstruktivt og professionelt samarbejde med såvel synskonsulenter som kommuner, samt de rigtig mange private borgere rundt om i Danmark. Jeg vil gennem MyEyes videreføre mine kompetencer og gøre mit ypperste for at yde en personlig, faglig og kompetent vejledning, så du altid kan føle dig i trygge hænder.

Hvad kan I forvente af MyEyes?

Hos MyEyes kan I forvente en passion for det det drejer sig om – nemlig hjælp og sparring omkring synshjælpemidler.

- Vi lytter til dig og dine behov.
- Dybdegående viden om vores produkter.
- Kompetent og venlig rådgivning.
- Vi er nysgerrige på hvad der sker rundt om i verden.

Vi står til rådighed både på telefon 71 99 69 65 eller via e-mail på info@myeyes.dk.

Se mere på www.myeyes.dk og tilmeld dig nyhedsbrevet, så får du de seneste nyheder direkte i din indbakke.



Billedtekst:
Markeringsdupper i
flere forskellige farver

VIVE Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd Rapport: Ældre med synstab

Rapporten er meget spændende og gennemarbejdet, der er også nogle konklusioner og anbefalinger som er lidt tankevækkende.

Blandt andet viser undersøgelsen at de fleste er tilfredse med den hjælp de får i det offentlige system. Men der mangler systematik så alle får hjælpen og ikke kun dem der tilfældigt hører om muligheden.

I rapporten findes der flere spændende link til forskellige relevante undersøgelser, de er nederst på siden.

Du kan læse rapporten ved at trykke på linket

[Ældre med synstab - VIVE](#)



Nedsatsyn.dk på Youtube

Du kan finde en lang række forskellige videoer på Nedsatsyn.dks Youtube kanal. Der ligger videoer med tips og tricks til hverdagen, samt videoer med hjælp til fx iPhone og iPads.

For at gøre det lettere at finde videoerne, har vi lavet en oversigt med link direkte til Youtube.

Du finder oversigten på vor hjemmeside: [Videoer – nedsatsyn.dk](#)



Test af dugfjerner til briller

Dug på brillerne har altid været et problem, det er ikke blevet mindre når vi også bruger mundbind. Vi har testet om duggen kan fjernes effektivt.

Der er brugt to forskellige produkter, nemlig en spray og en serviet udgave.

Du kan se testen ved at trykke på linket til YouTube

[Nedsatsyn.dk TEST kan dug på brillerne fjernes? - YouTube](#)



Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

6. årgang nr. 2-2021

Forandring!

af Morten Bonde www.mortenbonde.dk

Oftentimes we humans do not care particularly much about changes. We can often tolerate well, that things develop, as they should and that our world goes on as "normal", but this way of thinking, living and being often prevents us from experiencing new things in life, which perhaps could change it for the better.

I have the eye disease Retinitis Pigmentosa, which is a disease that slowly makes me blind. The disease is characterized by, that you get tunnel vision, and that the vision slowly deteriorates, and finally disappears completely. Therefore, you can say, that my life is shaped by constant, involuntary change. Maybe you are in the same situation? Nedsat syn? Stress? Isoleret? CORONA-RAMT?

DYT-BYT-TANKE!

A technique I always use to handle change is my DYT-BYT-TANKE leg. I tell more about it in my lecture and in my book, and I would like to share it with you here and now.



When nothing we experience can be accepted, precisely as it is, the whole life becomes a struggle. Stress is a sign that we are trying to resist what is. When we fight what we experience, we fight the present moment. When we fight the present moment, we fight life. When we fight life, we create stress.

To stop the resistance to life, we should instead try to accept the resistance and accept life as it is. Accept the Now as if we ourselves have chosen it.

When you discover and accept, that you are now in a situation, which brings discomfort, there is suddenly a space between the uncomfortable situation and your ability to make a conscious decision, which can change your next NOW. You are freed from STRESS by accepting, that things are as they are, but that you can make a conscious decision NOW about, how you will move forward to

Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

6. årgang nr. 2-2021

næste NU. Du behøver ikke at kunne lide den situation som du er i, men du behøver heller ikke at fordømme den. Du behøver ikke at gøre den til din modstander. Den ER bare, og du observerer den blot uden at dømme den.

Lige nu ER situationen, at vi alle må isolere os og ændre på vores vaner og rutiner. Det føles forkert og vi bliver vrede, frustrerede og vi føler os ramte af de ufrivillige forandringer.

Hver gang du bliver opmærksom på, at du i tankerne beklager dig over den situation du står i, så siger du højt (eller tænker højt), DYT-BYT-TANKE! Dernæst giver du dig et kæmpe mentalt kram for at have opdaget, at du brokker dig over (bekæmper) en situation, som du enten kan gøre noget ved, eller ikke kan gøre noget ved. Der er ingen grund til den indre kamp.

Fx: "Jeg hader, at Coronavirus er skyld i, at jeg ikke kan leve som jeg vil". DYT-BYT-TANKE (OBSERVER og træk hele din opmærksomhed tilbage til kroppen, og mærk, at den er i live og vibrerer af liv).

Nu opdager du så at kampen mod Coronavirus i dine tanker, giver dig mere lidelse end befrielse. Coronavirus er en realitet lige nu, og du kan lige så godt acceptere den – lige nu. Du finder nu ro i accepten af hvad der ER lige nu. (ACCEPT). Du gør den ikke til din fjende. Du smiler til den, som du ville gøre, hvis en ny spændende, uanmeldt gæst banker på din dør.

Nu har du skabt tomrummet mellem din automatiske reaktion, og det du oplever, og du kan nu beslutte dig for at reagere på situationen på en mere positiv måde. "Coronavirus har givet mig meget mere tid med min familie, og jeg har opdaget, at der er så meget i mit liv, som jeg har taget for givet, da jeg havde dem. Tid med venner, tid i træningscentret, hygge på cafe'er, tid med kolleger osv". (SKIFT TANKE).

Nu kommer så TAKNEMMELIGHEDEN.

Hele denne proces har ændret en følelse af vrede over en ufrivillig situation til at blive en hjertevarm taknemmelighedsfølelse over, at Coronavirus har været en øjenåbner for det, som jeg før glemte at værdsætte i livet. (TAKNEMMELIGHED).

Ved at opdage og acceptere hvad der er, kan vi omdanne det til værdi og visdom i livet. Dette er hvad jeg kalder Mindfulness In Action!



Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

6. årgang nr. 2-2021

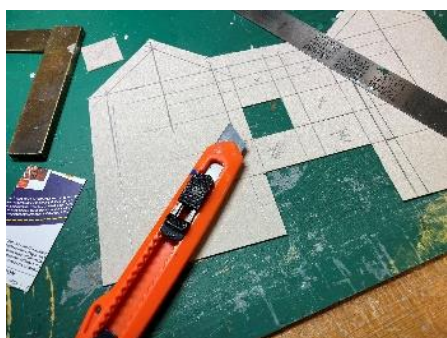
Min hobby - Modeltog

af Søren Rasmussen

Jeg vil gerne fortælle lidt om min hobby som er modeltog. Min bane er lavet i målestoksforholdet 1:87 (1 cm svarer til 87 cm) det kaldes også størrelse Ho. Mit modelbaneprojekt startede for mange år siden, da jeg var dreng. I årrække var det hele pakket væk. Men de sidste 20 år har det haft sin faste plads i kælderen.



For mig er det sjove at bygge huse og landskab, togene kører selvfølgelig, men det er kreativitet og fantasi der er det spændende. Jeg bygger alle huse selv af pap. Man kan købe masser af færdige plastikbyggesæt, men jeg syntes det er sjovere at designe og konstruere dem. Der er dog et par enkelte "snydere" bla. to kraner.



Jeg samler pap og karton, typisk fra emballage, næsten alt bruges, det gælder om at se mulighederne. Jeg måler, tegner og skærer det ud med kniv, jeg bruger stållinealer som skærekant. Jeg forsøger at gøre det hele så detaljeret og naturtro som muligt. Husene males eller jeg sætter murstenstapet på, tagene er enten malede eller med købte tagplader.

Landskabene er lavet af "hønsenet" og papmache, træer og græs er købt.

Jeg har øjenssygdommen Retinitis Pigmentosa og et syn på under 10%. Jeg bliver ofte spurgt "Hvordan kan du se og lave de ting?". Men ved hjælp af det rette lys og de rigtige værktøjer fungerer det fint. Jeg hygger mig med at bygge "min egen verden", gerne med en lydbox i øret.



Har du en hobby eller interesse som du har lyst til vise og fortælle lidt om? Har du ikke mod på selv at skrive et indlæg, vil vi selvfølgelig gerne hjælpe med det. Skriv til kontakt@nedsatsyn.dk

Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

6. årgang nr. 2-2021

Journalister læser avisen op for blinde og svagtseende

af www.livsglaeder.nu telefon 45 61 10 45 55

Den sidste måned har 20 blinde og svagtseende fået avisen læst op af en journalist 1-2 gange om ugen. Ind imellem de oplæste artikler er der blevet snakket ivrigt om det, der står. Og om alt muligt andet.

Det er virksomheden Livsglæder, som med god hjælp fra testdeltagerne udvikler konceptet.

Livsglæder vil give flere mennesker mulighed for at følge med i det, der står i avisen, selvom de ikke selv kan læse den og måske er usikre i at bruge de automatiske oplæsningsmuligheder.

Følg med i det, der interesserer dig

Når man får dagens avis læst op af en journalist, hører man nyheder, som radio og tv ikke dækker. Det fortæller flere deltagere.

Kort sagt giver avisoplæsningen flere mennesker mulighed for at følge med i det, der interesserer dem: Hvad rører sig i lokalsamfundet? Hvad rører sig i kulturlivet? Eller hvad rører sig i international politik?



De deltagere, som har fået lokalaviser læst op, er også glade for at høre de lokale nyheder, mens de stadig er aktuelle og ikke først 5 dage senere, når lydavisen dumper ind ad brevsprækken.

Få en snak om det, der står i avisen

Et andet kendetegn er, at denne avisoplæsning er social: Stemmen, som læser op, tilhører et andet menneske, som også svarer på spørgsmål, kommentarer og de tanker, artiklerne sætter i gang.

Det samme gør de andre lyttende.

Avisoplæsningen foregår nemlig i grupper af

mennesker, som gerne vil høre og snakke om den samme avis.

Grupperne mødes via computeren, og selv novicer ud i videochat har med god hjælp fra Livsglæder klikket sig ind til oplæsningen hver uge.

Er det noget for dig eller en, du kender?

Vil du også gerne have læst din yndlingsavis op? Du kan læse mere avisoplæsningen og hvordan du deltager på hjemmesiden www.livsglaeder.nu .

Du er også meget velkommen til at ringe til Livsglæder for at få svar på dine spørgsmål. Livsglæders telefonnummer er +45 61 10 45 55.



Livsglæder.nu

Det der gør dig gladere,
gør dig sundere.

Køb badge hos Nedsatsyn.dk

Bliv set og undgå misforståelsen

Du kan købe to forskellige badge med dansk eller engelsk tekst.
Du kan vælge mellem "Jeg har NEDSAT SYN" eller "i am visually impaired"
Begge fås enten med nål til 20 kr eller med magnet til 35 kr. incl. levering.

TILBUD

VÆLG FRIT EN MED NÅL OG EN MAGNET TIL KUN 50 KR.

Alle priser er incl. forsendelse og badgene er til omgående levering.
Bestil på hjemmesiden www.nedsatsyn.dk
eller brug linket her: [Badge – nedsatsyn.dk](http://Badge-nedsatsyn.dk)



Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

6. årgang nr. 2-2021

Firmastøttemedlemskab

Dit firma eller din organisations kan også blive vist i alle Nedsatsyn.dks nyhedsbreve og på 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 eller send en mail til kontakt@nedsatsyn.dk.

DE STØTTER NEDSATSYN.DK



V.I. Data



ITECH



Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

6. årgang nr. 2-2021

Indlæg til nyhedsbrevet

Har du kommentarer eller et indlæg, som kunne være interessant at bringe her i "Under luppen" så send det til kontakt@nedsatsyn.dk. 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: kontakt@nedsatsyn.dk.

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 kontakt@nedsatsyn.dk 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 synshjælpe midler?
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
Telefon: 71 784 704
MobilePay: 300 185
Cvr nr. : 37587869
Bank: 7171 1408345

