

Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

Velkommen til den anden udgave af Under Luppen i 2024!

Det er med stor glæde, at vi præsenterer dette nummer af Under Luppen, hvor vi fortsætter vores mission om at dele viden og skabe et stærkt fællesskab. Med et spændende forår forude håber vi, at inspirere og informere jer med vores indhold.

God læselyst

I dette nummer kan du læse om:

- Inspirationsaften den 14. marts – *Synshjælpemidler*
- Stor interesse – *Undertekster på TV*
- Deltag i undersøgelsen – *Kan du læse underteksterne på TV*
- ChatGPT guiden – *1. Indsæt tekst - 2. Oversæt til andre sprog*
- Ledbelysning – *Hvilken størrelse og hvilken effekt skal jeg vælge*
- Tips & tricks – *Mobillampe lige ved hånden*



Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

Inspirationsaften 14. marts

Kl. 17.00 til 19.30

Alle er velkommen

Inspirationsaftenen afholdes i Borgernes Hus,
Østre Stationsvej 15, 5000 Odense C. 3. sal lokale 3.6.



TEMA: Synshjælpemidler

Der er en masse forskellige løsninger og hjælpemidler som kan gøre en stor forskel i hverdagen. Der vil blive vist en masse forskellige ting og der bliver selvfølgelig mulighed for at se, mærke og prøve de mange forskellige løsninger.

Besøg af Birgit Christensen fra IBOS



Birgit Christensen som leder af Hjælpemiddelsudstillingen på IBOS Instituttet for blinde og svagsynede i Hellerup, kommer på besøg og viser synshjælpemidler.

Birgit har i en årrække arbejdet med hjælpemidler til mennesker med nedsat syn, og har derfor en stor erfaring, som hun gerne deler ud af.

Har du et nedsat syn, eller er du pårørende, og ønsker du at blive klogere på de muligheder der findes, så er denne aften noget for dig.

Tilmelding

Tilmeld dig/jer, **senest den 10. marts 2024** på: tilmelding@nedsatsyn.dk

Mad og drikke i pausen

Der kan bestilles en sandwich samt en vand, dette er gratis for medlemmer.

Ikke medlemmer betaler 50 kr. på MobilePay 300185 ved tilmelding.

Mød andre med nedsat syn og pårørende

Der bliver også tid til at snakke med andre med nedsat syn og pårørende.

Har du spørgsmål, skriv eller ring/sms til:

Telefon 71 784 704 eller mail kontakt@nedsatsyn.dk



Under Cuppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

Stor interesse

Der blev afholdt Inspirationsaften den 1. februar i Odense, aftenens emne var undertekster på TV. Mange er udfordret i forhold til at læse underteksterne når man ser fjernsyn.

Michael fra Instrulog startede med at vise og forklare hvordan Go-Box fungerer og tilsluttes. En Go-Box kan læse underteksterne op på både direkte og streamet TV. Efter pausen viste Søren fra Nedsatsyn.dk nogle af de andre muligheder som fx Subreader, DRsyn AppleTV.



Der er mange forskellige måder på, hvordan man får sit TV signal. Hvilket gav anledning til en del spørgsmål og kommentarer.

Der blev også talt om muligheden for at søge Go-Box som hjælpemiddel i ens kommune.

Det var spændende aften med mange informationer, men vi håber at det gav et indblik i mulighederne for hjælp.

En stor tak til Michael fra Instrulog.

Som nævnt på mødet, er du velkommen til at skrive på kontakt@nedsatsyn.dk hvis du har spørgsmål. Vi kan også aftale en snak i telefonen.



Deltag i undersøgelsen – Kan du læse underteksterne på TV?

Vi har i Nedsatsyn.dk besluttet at lave en spørgeskema undersøgelse om læsning af undertekster på TV. Vi hører ofte om folks udfordringer med at læse underteksterne, den tidligere omtalte Inspirationsaften viser også at interessen er stor.

Vi vil bruge undersøgelsen til at analysere problemets omfang, og ud fra resultaterne vurdere, om det er noget vi skal arbejde videre med.

Undersøgelsen løber frem til 1. maj, og resultatet vil efterfølgende blive publiceret i Under Luppen.

Der er 7 enkle spørgsmål som let besvares på et par minuttet

Det er Nedsatsyn.dk der har udarbejdet spørgsmålene som besvares i Google Analyse, det er selvfølgelig helt anonymt at besvarer spørgeskemaet.

Vi håber, du vil bruge et par minutter, og være med til at gøre os alle klogere.



[Besvar ved at trykke her](#)



Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

ChatGPT guiden - Indsæt tekst

I anden del af ChatGPT guiden, handler det om at kopiere og indsætte tekst ind i chatten.

Når du chatter eller skriver med ChatGPT, ligner det meget SMS eller Messenger.

Forskellen er, at her er det en robot der svarer og hjælper dig. Det er vigtigt at du skriver tydeligt og forklare detaljeret, hvad det er du ønsker hjælp til.

ChatGPT kan være en stor hjælp for mennesker med nedsat syn, der er mange situationer, hvor det er væsentligt lettere og enklere at bruge ChatGPT fremfor fx Google.

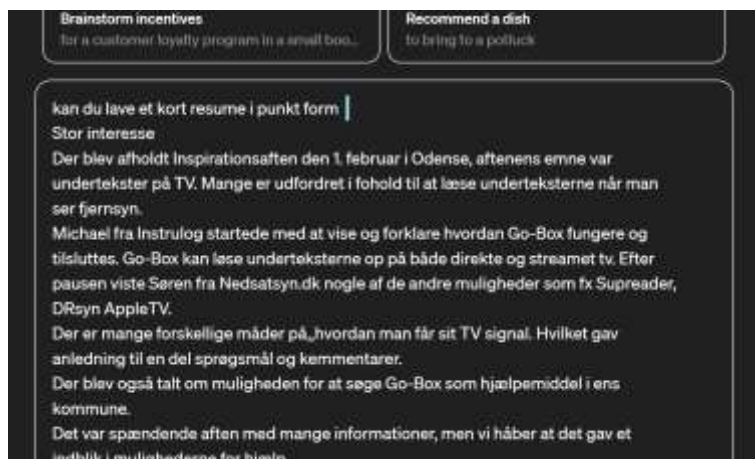
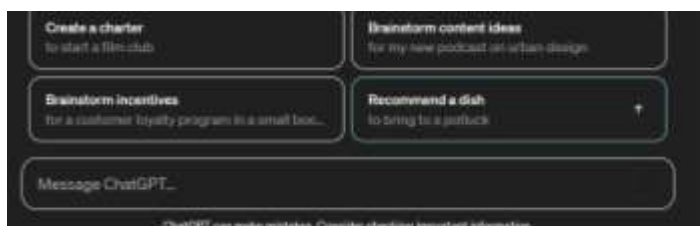
En smart og brugbar funktion er muligheden for at lave et resume af lang tekst eller få lavet en punktopstilling som giver et godt overblik.

Nedenfor har vi kopieret teksten fra indlægget om afholdte Inspirationsaften.

Vi beder om at få lavet et resume i punktopstilling, vi beder også om at få det oversat til tysk og tilbage til dansk. Det sker og fungerer uden problemer.

Dette er eksempel, prøv dig frem og oplev en verden af muligheder.

Så er vi klar til at chatte (skrive)



Spørgsmål:

Vi spørger om ChatGPT kan lave et resume i punkt form, herefter kopieres teksten fra artiklen "Interessen var stor" ind.

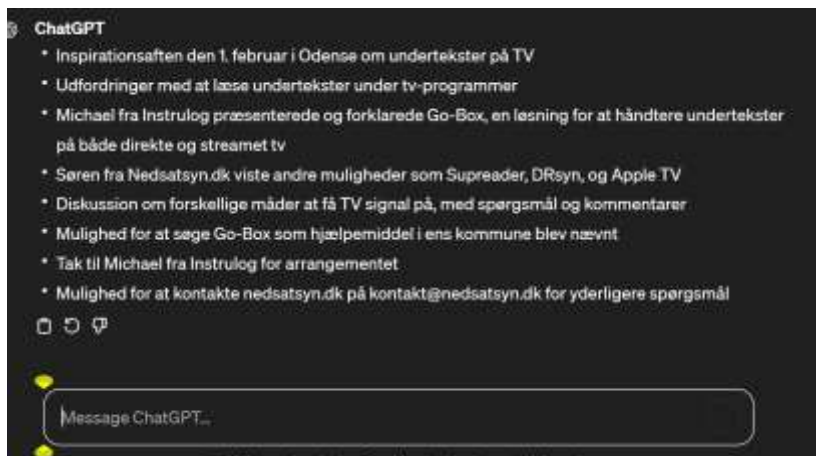
Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

Svar:

ChatGPT laver en punktopstilling med de væsentligste fakta.



Kan du oversætte det til tysk

Spørgsmål:

Vi beder ChatGPT oversætte det til tysk.

Svar:

ChatGPT oversætter punktopstillingen til tysk



kan du lave et dansk meget kort resume

Spørgsmål:

Vi beder ChatGPT lave et meget kort resume på dansk.

Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

Svar:

ChatGPT har lavet en kort punktopstilling på dansk.

- Inspirationsaften om undertekster på TV
- Præsentation af Go-Box til håndtering af undertekster
- Andre muligheder som Supreader og Apple TV blev også diskuteret
- Spørgsmål om forskellige TV-signalmuligheder
- Mulighed for at søge Go-Box som hjælpemiddel i kommunen
- Tak til arrangørerne og invitation til yderligere spørgsmål hos nedsatsyn.dk



Message ChatGPT...

ChatGPT can make mistakes. Consider checking important information.

Vi sætter fokus på ChatGPT igen i næste udgave af Under luppen.



Ledbelysning

Hvilken størrelse og hvilken effekt skal jeg vælge

LED-belysning har revolutioneret måden, vi belyser vores hjem og arbejdspladser på. Med sin imponerende liste af fordele har LED-belysning vist sig at være det foretrukne valg for mange forbrugere, især dem der søger effektivitet og komfort.

Et af de mest bemærkelsesværdige træk ved LED-belysning er dens lave strømforbrug sammenlignet med traditionelle glødepærer og halogenpærer. LED-pærer kan typisk bruge op til 80% mindre energi, hvilket ikke kun reducerer elregningen, men også gavner miljøet ved at mindske CO2-udledningen.

Desuden producerer LED-pærer meget mindre varme sammenlignet med glødepærer og halogenpærer. Dette gør dem sikrere at bruge, da de ikke bliver så varme at røre ved, hvilket

minimerer risikoen for forbrændinger eller skader på inventar. Den lavere varmeproduktion betyder også, at LED-belysning er mere behagelig at



Under Cuppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

arbejde under i længere perioder, da den ikke tilfører unødvendig varme til rummet.

En anden væsentlig fordel ved LED-belysning er dens evne til at producere mere lys pr. watt end glødepærer og halogenpærer. Dette betyder, at LED-pærer kan give et kraftigere og mere ensartet lys, hvilket er særligt gavnligt for personer med nedsat syn. Den højere lyskvalitet og nøjagtige farvegengivelse, som LED-belysning tilbyder, kan bidrage til at forbedre synsskarpheden og reducere øjenbelastning hos disse personer.

Samlet set er LED-belysning det klare valg for både energieffektivitet, sikkerhed og lyskvalitet. Med dens lavere strømforbrug, reduceret varmeproduktion og forbedrede lyskvalitet er det ingen overraskelse, at LED-teknologien fortsætter med at vinde frem som den foretrukne belysningsløsning for både private og kommercielle formål.

I skemaet ses forskellen på glødepærer, halogenpærer, sparepærer og ledpærer.

Det er vigtigt at bemærke det er Lumen der opgives som lyseffekt, når du ser en pærer i butikken.

Lyskilde type	200-300 Lumen	300-500 Lumen	500-700 Lumen	700-1000 Lumen	1000-1250 Lumen	1250-2000 Lumen
Glødepærer	25-30 Watt	40 Watt	60 Watt	75 Watt	120 Watt	150-250 Watt
Halogenpærer	18-25 Watt	35 Watt	50 Watt	65 Watt	100 Watt	125 Watt
Sparepærer	5-6 Watt	8 Watt	11 Watt	15 Watt	20 Watt	20-33 Watt
LED pærer	2-4 Watt	3-5 Watt	5-7 Watt	8-10 Watt	10-13 Watt	13-20 Watt



Under Cuppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

Tips & tricks

Mobillampe lige ved hånden

Mange af os kender situationen, vi sidder et sted hvor der ikke meget lys, og det er svært at se menukortet eller maden på tallerkenen. Løsningen kan være at bruge din mobiltelefon som er udstyret med lygte. Tag et glas og læg mobiltelefonen ovenpå. Så har du faktisk en fin lampe som giver et rimeligt lys.

Har du brug for mere lys, så findes naturligvis andre løsninger.

Har du et tip eller smart ting du bruger i hverdagen, så send en mail på kontakt@nedsatsyn.dk så kan vi bringe det i et kommende nyhedsbrev til gavn for andre



Idéer fra Nedsatsyn.dk

Bliv set og undgå misforståelser

T-shirt med teksten "Jeg har nedsat syn"

Ideel til sport, fritid, skole m.m.

T-shirten er sort og fremstillet af Oekotex bomuld.

Super holdbar t-shirt der holder størrelse, form og farve vask efter vask.

Du får en t-shirt med 30 cm tryk på ryggen og 10 cm tryk på venstre bryst.

T-shirten findes både i dame og herremodel.



Pris er 180 kr. + forsendelse 50 kr. i Danmark Leveret eller afhentes:

- * Afhentning, aftales
- * Pakkeshop, 55 kr.
- * Omdeling, 69 kr.

Bestil [her](#)

Under Cuppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

Klistermærker med teksten "Jeg har nedsat syn"

Klistermærkerne har samme størrelse som bagdene nemlig en diameter på 56 mm.

Der er et utal af muligheder for at anvende dette klistermærke. Det kan være på madkassen, på computeren, på kufferten, på døren, på postkassen osv osv.

Der er 12 stk pr ark
Pris pr. ark 65 kr inkl. porto.
Sendes i Danmark



Bestil [her](#)

Drikkedunk med teksten "Nedsatsyn.dk".

Drikkedunken er gul med sort låg, den "lyser" op både ude og inde.

Indhold 500 ml

Tåler opvaskemaskine

BPA fri

Mål: 175 mm x Ø75

Pris 80 kr pr. stk inkl. porto

Sendes i Danmark



Bestil [her](#)

Under Cuppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

Badge - Bliv set og undgå misforståelser, også i udlandet

Med tekst: Jeg har nedsat syn

Med tekst: I am visually impaired

Pris:

Med nål 35 kr inkl. porto

Med magnet 50 kr. inkl. porto

1 med nål og 1 med magnet 65 kr. inkl. porto

Sendes i Danmark

Bestil [her](#)



Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

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.



Under Cuppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

Bliv medlem

Har du, eller kender du en der har nedsat syn? De fleste møder mennesker, med en hverdag som er ændret markant pga. af at synet svigter.

Tusindvis af mennesker i Danmark lever på denne måde.

Vær med til at gøre en forskel.

Nedsatsyn.dk er en 100% frivillig forening, der sætter fokus på det at leve med et nedsat syn. Vi ønsker at dele viden og skabe et socialt fællesskab.

Vi du være med eller vil du støtte det gode formål?

Foreningens event og arrangementer er åbne for alle, uanset om man er medlem eller ej. Men der er fordele ved at være medlem af Nedsatsyn.dk. Som medlem deltager du gratis eller til en nedsat pris i arrangementerne, det samme gælder også i forhold til forplejning.

Det koster blot 200 kr at være medlem i et helt år, gældende fra betalingsdatoen.

Det koster penge at drive en frivillig forening, derfor har vi brug for at du melder dig ind og støtter foreningens arbejde.

[Bliv medlem her](#)

Firmamedlemskab

Dit firma eller din organisation 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 firmamedlemskab.

Støt en god sag og få billig reklame.

Se mere på www.nedsatsyn.dk eller send en mail til kontakt@nedsatsyn.dk.



Under Cuppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

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](#)

Mail: nedsatsyn@gmail.com

Telefon: 71 784 704

MobilePay: 300 185

Cvr nr. : 37587869

Bank: 7171 1408345



Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

9. årgang nr.2-2024

DE STØTTER NEDSATSYN.DK



Fodmanden
Tlf. 42 437 537

Klinik for fodpleje

