Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr.11-2025

Kære læser

Endnu et år går på hæld, og vi nærmer os juletiden, hvor mange af os ser tilbage på de oplevelser og arrangementer, vi har haft sammen.

Det har været et år fyldt med spændende aktiviteter, inspirerende foredrag og hyggelige stunder i fællesskabets tegn.

Vi glæder os til at tage hul på et nyt år med endnu flere gode oplevelser, og håber at se jer til de kommende arrangementer.

God jul og godt nytår!

I dette nummer kan du læse om:

- Foredrag - onsdag den 21. januar 2026
- Fantastisk spændende aften – med Arne Christensen
- Årsmøde – torsdag den 12. februar 2026
- Tips – jul med et nedsat syn
- IBOS - Fællesspisning
- Santa Lucia – de blindes skytsengel

Under Luppen
- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk
10. årgang nr.11-2025

Kom og hør et spændende foredrag med optiker Finn Juncker

Onsdag den 21.januar 2026 kl. 17 Borgernes Hus
Lokale 3.6 på 3. sal, Østre Stationsvej 15, Odense.
Borgernes Hus ligger 50 m. fra Odense Banegård.

Du kan opleve Finn Juncker, som fortæller om sine utallige rejser til Afrika, hvor han arbejder som frivillig optometrist.

Finn har rejst i mange afrikanske lande på hele kontinentet, men i de seneste år har det især været Zambia og Zimbabwe, der har tiltrukket ham. Her arbejder han blandt andet sammen med Lions i flygtningelejre, hvor der er stor mangel på sundhedsfaglig hjælp. Hver gang Finn tager afsted, har han to store kufferter med sig fyldt med færdigbriller og solbriller og tomme stel, som er doneret af danske brillefirmaer.

Sæt kryds i kalenderen og tilmeld dig/jer nu, for Finn har mange spændende historier at fortælle.

Prisen er 75 kr. for medlemmer og 100 kr. for ikke medlemmer
Inkluderet i priserne er en sandwich og drikkelse i pausen.

Tilmeld dig ved at trykke på linket:

Tilmelding dig her

Arrangementet er et samarbejde mellem DBS Fyn, Synshjælpemidler til Rwanda og Nedsatsyn.dk

Under Luppen
- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk
10. årgang nr.11-2025

Fantastisk spændende aften

Torsdag d. 4. december tog Arne Christensen os med på en personlig rejse, der begyndte i barndommen, hvor synsudfordringer tidligt formede hans liv. En øjenlæge henviste ham til IBOS, og herfra voksede hans interesse for idræt. Arne afprøvede mange sportsgrene, indtil han i 1978 blev en del af en skiklub – et fællesskab, hvor det sociale samvær og den fysiske aktivitet gik hånd i hånd.

Arne udviklede sig hurtigt som langrendsløber, blev nordisk mester i tandem og deltog i fem Vinter-OL. Han fortalte om samarbejdet med sine ledsagere, som via et lille samtaleanlæg guidede ham gennem sporene, og om den krævende træning, der fortsatte året rundt. Da den officielle støtte ophørte i 1994, fortsatte Arne alligevel, drevet af sin passion for skisport. Det førte ham blandt andet til Ridderrennet utallige gange, Wasaløbet og det barske Arctic Circle Race.

Foredragets højdepunkt var beretningen om hans ekspedition til Sydpolen. Turen startede ved den 89. breddegrad i 2.800 meters højde og gik gennem Antarktis' øde landskab, hvor der hverken er dyr eller spor af liv.

Arne fortalte om udfordringerne: risikoen for forfrysninger, kulden, de lange dagsetaper og behovet for at være fuldstændig forberedt. Strøm til kamera og drone blev skaffet via solceller, og ansigt og hænder måtte beskyttes nøje mod kulden.

På trods af strabadserne var Arne aldrig i tvivl om, at turen skulle gennemføres. De mange timer side om side på ski skabte et stærkt makkerskab mellem ham og ledsagerne – og blev et af de minder, han fremhævede som noget af det mest værdifulde ved hele rejsen.

Alle tilhørere var tryllebundet fra start til slut.

Under Luppen
- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk
10. årgang nr.11-2025

Årsmøde

Invitation til Nedsatsyn.dk's Årsmøde som afholdes torsdag den 12. februar 2026. Mødet starter kl. 17 og afholdes i Borgernes Hus, Østre stationsvej 15, Odense C.

Årsmødet er for foreningens medlemmer og evt. ledsager. Det er gratis for alle at deltage i Årsmødet.

Det er allerede nu muligt at tilmelde dig/jer ved at trykke HER

Årsmødet er foreningen Nedsatsyn.dk's øverste myndighed, og det er her foreningens bestyrelse vælges. Dertil kommer, at der på Årsmødet tages stilling og evt. stemmes om forslag fra medlemmer og bestyrelsen.

Alle foreningens medlemmer har mulighed for at stille forslag, de skal være bestyrelsen i hænde en uge før årsmødet.

Skriv til kontakt@nedsatsyn.dk

Gør besøget trygt for gæster med nedsat syn

Når du får besøg af en person med et nedsat syn, kan små tiltag gøre en stor forskel for både tryghed og trivsel. I juletiden, hvor der ofte er mange lys, dekorationer og gæster, kan det være særligt vigtigt at skabe overskuelige og sikre rammer.

1. Gør indretningen let at finde rundt i.
Sørg for, at møbler står, hvor de plejer, og undgå at stille ting i gennemgangsveje. Hvis du har pyntet op til jul, så placer dekorationer, ledninger og pakker, så de ikke er til fare for at snuble over.

Under Luppen
- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk
10. årgang nr.11-2025

2. God belysning hjælper – men blænd ikke
En jævn og hyggelig belysning gør det lettere at orientere sig. Undgå skarpe spots og direkte blænding, og sørg for, at trapper og gangarealer er godt oplyst.

3. Brug tydelige kontraster
Dæk fx bordet med en dug, der står i kontrast til tallerkener og glas. Det gør det lettere at se, hvor tingene er, især når der bruges levende lys.

4. Tilbyd diskret støtte
Spørg venligt, om du skal vise vej gennem huset eller hjælpe med at finde plads ved bordet. Det er ofte rart at blive fulgt til garderoben eller toilettet første gang.

5. Fortæl, hvad der sker omkring bordet
Når fadene går rundt til julemiddagen, så sig gerne hvad der er på dem, og hvor de står. Det giver en mere afslappet og inkluderende oplevelse.

6. Husk lydmiljøet
Jul kan være fyldt med musik og snak, men for personer med nedsat syn kan meget støj gøre det svært at orientere sig. Hold lydniveauet behageligt og sørg for ro, når I taler sammen.
Med få, enkle hensyn kan du skabe en jul, hvor alle føler sig velkomne og trygge.

Under Luppen
- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk
10. årgang nr.11-2025

IBOS information

Fællesspisning på IBOS

Der er julepause i IBOS' fællesspisninger, men glæd dig til fællesspisning d. 27. januar 2026, hvor Katja og Martin tager os med på en eventyrlig cykelrejse på 11 måneder og 13.250 kilometer.

For kan man cykle gennem Afghanistan? Det spørgsmål stiller de sig selv, da de i marts 2024 triller ud af Kathmandu med kurs mod vest og de store Himalaya-bjerge. Da de krydser grænsen til Afghanistan, byder Taliban dem velkommen, men hurtigt står det klart, at de er gæster på tålt ophold. I foredraget tager de os med på en udfordrende cykelrejse gennem 13 lande.

Vi krydser bjergkæder, ørkener, og grænser, der sjældent ser turister. Vi møder buddhister, hinduister, muslimer og kristne. Glæd dig til dette foredrag i eventyrets navn.

Arrangementet foregår på Rymarksvej 1 i Hellerup. Læs mere og tilmeld dig via dette link: Fællesspisning | IBOS - Instituttet for Blinde og Svagsynede eller på telefon: 39 45 25 55.

Instituttet for Blinde og Svagsynede

Under Luppen
- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk
10. årgang nr.11-2025

Santa Lucia - De Blindes Skytsengel

Santa Lucia, også kendt som Luciadagen, fejres den 13. december.

Denne tradition har dybe rødder i den katolske kirke og ærer helgenen Santa Lucia, som menes at være de blindes skytsengel.

Santa Lucia har også fået ry for at være de blindes beskytter. En del af hendes legende beskriver, hvordan hun helbredte en blind gammel mand ved at lade ham genopnå synet ved blot at røre ved hans øjne. Denne handling af guddommelig nåde har ført til, at Santa Lucia er blevet anerkendt som en skytsengel for de blinde, og hendes dag fejres ofte med fokus på synshandicappede.

På Luciadagen fejres traditionen med en procession, hvor en ung kvinde klædt som Santa Lucia leder en gruppe af piger, også klædt i hvide kjoler, gennem byens gader. Lucia bærer en krans med levende lys på hovedet, mens de andre piger har lys i hænderne. Dette symboliserer lysets sejr over mørket og hylder Santa Lucias dedikation til at bringe lys og håb til verden.

Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr.11-2025

Besøg Nedsatsyn.dk's netbutik

I netbutikken finder du badge, klistermærker, caps m.m. Alt sammen ting som kan hjælpe dig i hverdagen. Bliv set og undgå misforståelser

[Klik her for at besøge netbutikken]

Badge med magnet, dansk
34,00 kr.

Badge med magnet, engelsk
34,00 kr.

Badge med magnet, tysk
34,00 kr.

Badge med nål, dansk
16,00 kr.

Badge med nål, engelsk
16,00 kr.

Badge med nål, tysk
16,00 kr.

Drikkedunk
50,00 kr.

Kasket/cap sort m. teksten Nedsat syn
125,00 kr.

Keyhanger / nøglesnor
20,00 kr.

Klistermærker - 12 stk pr. ark
50,00 kr.

Medlemskab - Firma - 500 kr.
500,00 kr.

Medlemskab - Personligt - 200 kr.
200,00 kr.

Nøglesnor/keyhanger
15,00 kr.

T-shirt - Dame
180,00 kr.

T-shirt - Herre
180,00 kr.

Under luppen
- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk
10. årgang nr.11-2025

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
- Twitter: nedsatsyn.dk
- Kontakt os på mail: kontakt@nedsatsyn.dk.

Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr.11-2025

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 Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr.11-2025

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

10. årgang nr.11-2025

DE STØTTER NEDSATSYN.DK

LVI

ITECH

lys og lup

Instituttet for Blinde og Svagsynede

Instrulog A/S - www.instrulog.dk - Bjerringbrovej 116 - 8210 Aarhus V - 44 97 94 77 - info@instrulog.dk

HeikoStumbeck
BRILLER OG KONTAKTLINSER

Førerhund.dk
Sammen finder vi vejen

CSV Center for Specialundervisning for Voksne
Københavns Kommune

InSight
Synshjælpemidler ApS

MyEyes

CFD
RÅDGIVNING

ESCHENBACH

HJÆLPEMIDLER FOR HANDICAPPEDE

V.I. Data