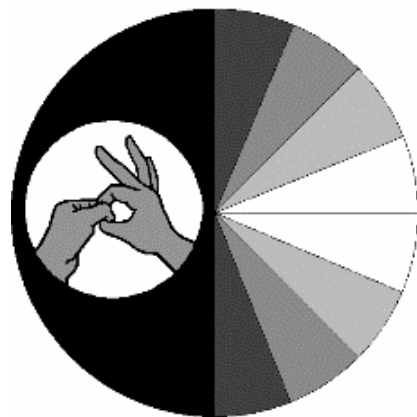


# Døvblinde: Treningssamlinger 2014



LSHDB

**Søkerorganisasjon:**

**Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde (LSHDB)**

**Prosjektnr: 2013/1/0511**

**Prosjektår: 2014**

**Virksomhetsområde: Forebygging**

**Prosjektleder: Bedir Yiyit**

**Prosjektmedarbeidere: Berit R. Øie, Per Tveit og Øystein Olsen**

## Forord

Denne rapporten er skrevet som oppfølging til prosjektet ”Treningssamlinger for døvblinde” som har pågått gjennom 2014.

Rapporten beskriver hvilken arbeidsmetodikk prosjektgruppen har brukt, samt resultater og resultatvurderinger.

Formålet med denne rapporten er å redegjøre for de erfaringer og den lærdom prosjektet har gitt. Prosjektgruppen håper våre erfaringer kan være til nytte for lignende prosjekt i framtiden.

Takk til Moss Kajakklubb som har bistått med kajaker og veiledning, Moss Cykleklubb som har bistått med ledsagere, Jan Ellefsen som har holdt foredrag om Tjukkasgjengen, instruktører på Hurdalsenteret som hjalp til med klatring, Mette Nedregård og Magne Janitz har holdt hvert sitt ernæringsforedrag, alle som bidro som ledsagere på Oslo maraton og Holmenkollstafetten, Hege Heløe som har bidratt med yoga, og ikke minst Bjørn Kristensen som har bidratt både på Dillingøy og Beitostølen.

Prosjektet har bestått av 4 personer. Bedir Yiyit har vært ansvarlig leder for prosjektet og den som har hatt hovedparten av arbeidet. Berit R. Øie har fungert som faglig rådgiver. Per Tveit er vært faglig ansvarlig for aktiviteter, Øystein Olsen har bidratt administrativt og på samlingene. Alle i gruppa har instruktører i ulike idrettsgrener.

# Sammendrag

## Bakgrunn.

Ideen til prosjektet ble skapt etter deltakelsen til Holmenkollstafetten i 2013. I tre år på rad så hadde personer med nedsatt syn og hørsel hatt tilbud om deltakelse i Holmenkollstafetten. Hva med å utvide tilbudet? Ideen om og kunne tilby flere treningssamlinger i løpet av året ble skapt. Samlingene skulle også kunne inspirere hverandre til mer aktivitet også i hverdagen.

## Målsetting

Prosjektet har hatt som mål å gi mennesker med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet) mulighet for å treffes gjennom treningssamlinger med fysiske aktiviteter. Treningssamlingene med det faglige innholdet skal gi deltakerne lyst til å drive fysisk aktivitet på egenhånd etter samlingene.

## Gjennomføring.

Det har vært gjennomført tre hovedsamlinger. En på Huralsenteret med skigåing og inneaktivitet i februar. En sommersamling på Dillingøy ved Moss med riding, sykling, padling m.m. Og en samling på Hurdal i desember med skigåing og inneaktivitet. Vi har deltatt i Holmenkollstafetten og i Oslo maraton. Det har også blitt gjennomført oppfølgingsmøter/samlinger på deltakernes hjemsted.

## Oppnådde resultater.

Samlingene har i hovedsak bestått i å teste ut ulike idretter og aktiviteter. Deltakerne har gitt tilbakemelding om at disse samlingen har gitt godt sosialt samvær og muligheten til å dele og utveksle kunnskap og erfaring. Disse samlingen har gitt grunnlaget til å danne treningsgrupper blant deltakerne. Dette er avgjørende for å fortsette med trening i hverdagen. Det har blitt dannet treningsgrupper i Oslo og Larvik.

## Videre planer.

Aktivitetstilbudet vil føres videre av Achilles International of Norway. Denne organisasjonen arrangerer samlinger og turer til ulike arrangementer. Achilles vil i framtiden også følge opp treningsgruppene som er dannet, samt å være pådriver for å starte opp grupper andre steder i landet.

# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b>	<b>2</b>
<b>Sammendrag</b>	<b>3</b>
Bakgrunn.	3
Målsetting	3
Gjennomføring.	3
Oppnådde resultater.	3
Videre planer.	3
<b>Innholdsfortegnelse</b>	<b>4</b>
<b>Kap 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetning</b>	<b>5</b>
Prosjektets styring og faglig bakgrunn	7
<b>Kap 2: Gjennomføringen av prosjektet</b>	<b>8</b>
Hurdal 13.-16.februar	8
Holmenkollstafetten 10.mai	8
Jeløy, 21. mai ved Moss	9
Bislett stadion, 4.juni Oslo.	9
Stavanger, 14. og 15. juni	9
Kvinesdal, 25. juni Sommertreffet til LSHDB,	9
Mo i Rana 14. – 17. Juli	10
Viken hotell 7.-11 september på Dillingøy ved Moss	10
Oslo maraton 20. september	11
Foredrag på Hurdal, 19. oktober Nordiske ungdom samling	12
Beitostølen skisamling 4.-7.desember 2014	12
<b>Kap 3: Resultater og resultatvurdering</b>	<b>14</b>
Samlinger	14
Maraton	14
Treningsgrupper	14
Økonomi	14
<b>Kap 4: Oppsummering/konklusjon/Videre planer</b>	<b>15</b>
<b>Kontaktinfo</b>	<b>16</b>

## Kap 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetning

Dette er et prosjekt som har hatt som mål å gi mennesker med kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet) mulighet for å treffes gjennom treningssamlinger med fysiske aktiviteter. Treningssamlingene med det faglige innholdet skal gi deltakerne lyst til å drive fysisk aktivitet på egenhånd etter samlingene.

Fysisk aktivitet er allmenn kjent som en viktig del for enhver persons liv til å fremme god helse, øke egen selvforståelse og selvtillit, og å oppnå god livskvalitet. For personer med dövblindhet, er det like viktig å ha god tilgang til, og ha mulighet for å utøve fysisk aktivitet jevnlig.

Generelt kan vi si at funksjonshemmingen dövblindhet gir tre store utfordringer; forholdet til samspill og kommunikasjon med omgivelsen, enhver form for oppfattelse av informasjon, og fri bevegelse (mobilitet), særlig utendørs. For de som utvikler (gradvis eller rask) både syns- og hørselstap, enten i barndommen, i ungdomstiden eller i voksen alder, skjer det en endring av forutsetningene for å kommunisere og å bevege seg fritt ute. Da må en selv og omgivelsene tilegne seg de nødvendige ferdigheter for å kommunisere sammen. Hvis kommunikasjonen med omgivelsene svikter, kan det gi en rekke negative konsekvenser for personen med dövblindhet, men også for hele familien og andre nærpå personer. Døvblindheten kan skape en usikkerhet og en sårbarhet i forhold til kommunikasjon med andre personer. For mer informasjon om hva dövblindhet er og dens konsekvenser, kan det leses ved [www.dovblindhet.no](http://www.dovblindhet.no), [www.dbcent.dk](http://www.dbcent.dk) og ved [www.nordicwelfare.org/?id=79985](http://www.nordicwelfare.org/?id=79985).

Antall personer som er identifisert med dövblindhet er ca. 350 i Norge. De bor spredt i Norge, og mange må reise langt for å treffe andre i samme situasjon. Identifiseringen skjer i det Nasjonale kompetansesystemet for dövblinde.

For personer med dövblindhet er det dessverre slik at det er få som er helt eller delvis i det ordinære arbeidslivet. Dermed er det en del som har muligheten til å "gjøre andre ting" på dagtid, som for eksempel å trene. Funksjonshemmingen dövblindhet kan gi utfordringer hvis tilgjengeligheten til aktiviteten ikke er tilstrekkelig for å kunne delta. Det å vite hva og hvordan en kan utføre fysiske aktiviteter på sitt hjemsted, kan for en del være vanskelig å få med seg. Det å treffe andre for inspirasjon, vil bidra til å få mer motivasjon til å fortsette med treningen. Det er en egen e-postliste for dövblinde; "Idrettslisten for kombi syn hørsel", fungerer som et "møtested" og diskusjonsforum. Det som er viktig ved slike treffpunkter, er felles interesse, men også for utveksling av erfaring og ideer, kunne spørre andre om tips for klær og utstyr, og ulike trenings-metoder, men ikke minst; den sosiale kontakten med andre mennesker. Døvblindhet innebærer vansker for å oppfatte andre, slik at det å møtes under tilrettelagte forhold med positive og motiverende aktiviteter, vil være som "vitaminsprøyte" for mange. Men det må sies at når det er et nytt sted og flere mennesker, kan behovet være stort for å ha med en ledsager<sup>1</sup> eller en tolk<sup>2</sup> som ledsage den dövblinde og beskriver hva som skjer

Vi vet at fysisk aktivitet forebygger innaktivitet og fremmer god mental helse. Øie har gjennom en del år observert varierende deltakelse i fysisk aktivitet hos personer med

---

1

2

## Sluttrapport Døvblinde: Treningsksamlinger 2014

døvblindhet. Det er mest aktivitet hos menn og mindre blant kvinner. Denne observasjonen blir bekreftet av Ivar Wigaard som også gjennom flere år har forholdt seg til mennesker med døvblindhet – mest som treningsledsager for Harald Vik som er helt døvblind. Wigaard og Øie har hver for seg observert at mennesker med sansetap blir mer passive etter hvert som alderen melder seg. De har også observert sensorisk deprivasjon hos enkelte – må ikke forveksles med depresjon. Sensorisk deprivasjon er uttrykt ved at de virker tiltaksløse, synes det er vanskelig å komme i gang med ett eller annet, trenger ”solid puff i ryggen” for å komme seg over ”dørstokkmila” og de har generelt sett en viss nedstemthet. Disse personene grenser seg over til å være deprimerte, men er det ikke. Deprivasjon oppstår når en er fratatt mulighet for å oppfatte hva som skjer rundt seg, det å få tilgang på gode sosiale relasjoner med andre mennesker som de kan snakke med.

Nedsatt syn og hørsel medfører til begrensninger til å oppfatte hva som skjer, og å kunne ferdes fritt ute, når en vil og hvor en vil. Sansetapene kan medføre til inaktivitet og de får ikke nok sansestimuli til å fungere godt nok i hverdagen. Følelsen av avhengighet av andre er stor, og det er lett å unnskyldes seg med ett eller annet for å slippe å utfordres med avhengighetsfølelsen med andre. Det er en omfattende prosess å få hverdagen til å fungere tilfredsstillende, hvis en person med døvblindhets motivasjon ikke er tilstede. Videre har Øie og Wigaard også observert at de menneskene med sansetap som har fått til å ”gå over dørstokkmila” og deltar jevnlig i fysisk aktivitet, har fått mer energi og glede, blitt mer sosiale, og dermed fått mer livskvalitet. Deltakelse i fysisk aktivitet bidrar til å få sansestimuli og mer motivasjon til å være ute av huset sitt.

Vi har ordninger som støttekontakt og Brukerstyrt personlig assistent (BPA), som er kommunale tjenester. Vi har også tolk for hørselshemmede og døvblinde som er en statlig tjeneste. Disse administreres ved tolketjenesten på Hjelpemiddelsentralene i hvert fylke. Utfordringene her er om en får seg stabile ledsagere eller tolker over lang tid, og om ledsageren(-e) kan den kommunikasjonsformen den døvblinde anvender. Utfordringene med en tolk er at de ikke skal utføre praktiske oppgaver – kun tolke, beskrive og ledsage. Dette med ”tolk og fysisk aktivitet” har vært diskutert mye blant tolketjenester, og personer med døvblindhet opplever forskjellige praksis fra tolketjeneste til tolketjeneste. De som ønsker å trene og ikke finner lokale ledsagere, ber sin tolketjeneste om å få en tolk som ledsager i fysisk trening – noe enkelte tolketjenester er restriktive mot. Slik prosjektleder har oppfattet det, mener enkelte tolketjenester at det er en grenseland mellom praktiske oppgaver, kostnadene og kapasiteten i tolkesystemet.

Med en **ledsager** menes her en hvilken som helst person som kan ledsage en person med døvblindhet. Personen kan utføre praktiske oppgaver som den døvblinde ikke får til å gjøre, som f.eks. å kjøre bil, finne frem ulike utstyr i sportsbutikken, o.a.

Med en **tolk** menes her en person som er utdannet tolk for hørselshemmede og døvblinde. Et treårig høgskoleutdanning som gir Bachelor –grad. En tolk skal beherske tegnspråk, taktilt tegnspråk, ulike varianter av håndalfabeter og haptisk kommunikasjon. En tolk skal ikke utføre praktiske oppgaver, kun oversette det som sies og skjer rundt den døvblinde i den kommunikasjonsform som er lettest for den døvblinde å oppfatte, og tolken skal beskrive det som skjer i omgivelsen og å ledsage.

## Prosjektets styring og faglig bakgrunn

Styringsgruppen har bestått av prosjektleder Yiyit, forbundsleder for Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede /døvblinde (LSHDB), Åshild Johansen og kontorfullmektig Karin Andvig (LSHDB).

Søkerorganisasjonen har vært Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde (LSHDB). Prosjektansvarlig er Bedir Yiyit.

Regnskapet har blitt ført av: **KETIL JACOBSEN** Partner / Leder Foretaksservice Østfold  
Autorisert regnskapsfører Mobil +47 91 55 30 57 ketil.jacobsen@bdo.no **BDO AS** Postboks 5  
Halløkka 4 N-1501 Moss NORGE Telefon +47 69 20 45 00 Faks +47 69 20 45 01  
www.bdo.no

Bedir Yiyit er bosatt i Moss, arbeider som muskel terapeut og er svært aktiv idrettsutøver i mange idretter. Han er leder av Achilles International of Norway. Bedir har kombinert syns- og hørselshemming, har bakgrunn fra fremmedspråklig land (Tyrkia), og har erfaring med hvordan etablere seg i Norge. Han har et stort nettverk innenfor målgruppen i dette prosjektet. Stor arbeidskapasitet og gjennomførings kraft, noe han bl.a. viste som prosjektmedarbeider av Holmenkollstafetten 2013.

Berit R. Øie har fungert som faglig rådgiver og som kontaktperson for tolkestudiene. Hun er utdannet cand. scient ved NIH, med hovedfagsoppgaven *Deltakelse til/fra og i fysisk aktivitet for voksne døvblindblitte* (2007). Spesialpedagog. Øie har blant annet arbeidet i 6 år som rådgiver ved Regionsenteret for døvblinde i Nord-Norge. Øie har siden 2008 vært prosjektleder, og gjennomført fire prosjekter innen fagfeltet døvblind-het med økonomiske midler fra ExtraStiftelsen. Tre av disse var Holmenkollstafetten (2011, 2012 og 2013). Øie har selv døvblindhet, bosatt i Halden og trener aktivt.

Per Tveit er prosjektmedarbeider i prosjektet. Han er bosatt i Moss, arbeider som spesialpedagog, har mange års erfaring med arbeid med mennesker med ulike funksjonshemminger. Bla. 9 år fra Norges idrettshøgskole (NIH), deltatt på Ridderrennet og flere andre opphold på Beitostølen helsesportsenter. Ledsager under ulike arrangementer for deltakere med ulike funksjonshemminger.

Øystein Olsen har trener II utdanning innen langrenn. Han er opprinnelig elektriker, bosatt i Moss, og har bistått med datasupport, praktisk hjelp, ledsaging. Han har fra tidligere erfaring som ledsager for løp, sykkel og langrenn.

Referansegruppen har bestått av personer som er kjent med fagområdet fysisk trening og/eller har selv døvblindhet. Dette for å vise at gruppen mennesker som har døvblindhet er utrolig mangesidig.

## Kap 2: Gjennomføringen av prosjektet

Prosjektet ”Treningssamlinger for døvblinde” startet allerede i januar med planleggingsmøte for ulike samlinger for hele året 2014. Hovedfokus på dette møtet var treningssamling på Hurdal i februar, og på Østlandet i september/oktober. På dette møtet deltok prosjektleder Bedir Yiyit og prosjektmedarbeiderne Øystein Olsen og Berit R. Øie. Arbeidsoppgavene ble fordelt, og regnskapsfører og revisor ble bestemt.

Prosjektleder Bedir gjennomførte alle møtene, mens prosjektmedarbeiderne Øystein, Berit og Per deltok etter kapasitet og behov.

### Hurdal 13.-16.februar

På Hurdal er Blindeforbundets trenings- og mestringssenter for synshemmede. Den drives som hotellvirksomhet, med kapasitet ca. 80 personer. Senteret har stort konferansesal med teleslynge, stort gymsal, svømmehall, innendørs klatrevegg, og fantastisk utemiljø som vinteraktiviteter og sommeraktiviteter. Senteret er også tilrettelagt med ulike kursvirksomhet innen ADL, data o.a., og for førerhundbrukere med eget luftegård for hundene.

Vi var på Hurdalsenteret fra torsdag 13. februar til søndag 16. februar hvor vi var 10 deltakere, samt Bedir, Berit, Øystein og Per. En av deltakernes bror bistod ham som ledsager, en personlige assistent, samt fire tolkestudenter, og 18 tolker.

I løpet av denne langhelgen hadde vi ulike aktiviteter: ski, klatring, svømming, sal trening og foredrag. De fleste mestret utfordringene som ble gitt. Deltakerne fikk gode råd og tips for hvordan de kunne trene bl.a. i skiteknikk, hvordan komme opp og ned en bratt skibakke, og styrke hjemme hos seg selv. Tilbakemeldingene fra deltakerne om at denne samlingen motiverte til videre trening og skiturer.

### Holmenkollstafetten 10.mai

Achilles International of Norway stilte to stafettlag, hvorav det ene laget var tiltenkt løpere med døvblindhet. Av prosjektets deltakere, fikk de mulighet til å være med, samt få oppfølging av prosjektleder og –medarbeiderne. 10 døvblinde løp sine etapper, og de sprekeste bidro til det andre stafettlaget også. De fleste syntes det var gøy å løpe i Oslos gater. For ett par av deltakerne var det første gang med startnummer på brystet, mens andre var mer erfarne og ville forbedre tidene sine. Før stafettløpet, ble alle samlet på Rycon for felles informasjon, foredrag, og fikk utdelt sin t-skjorte, startnummer og løpe-ledsager for de som ikke hadde det. Felles lunsj og gruppebilde og alle reiste ut til sine etapper. Etter løpet samlet en del på Bislett, og dro til en restaurant og feiret egen innsats og stafettlagets gjennomføring.



### **Jeløy, 21. mai ved Moss**

Oppfølgingstrening for deltakere i Østlandsområdet.

Tilstede var 3 deltakere, Bedir, Øystein og Per, pluss seks tolker. Deltakerne gikk i ulik terreng som er i skog og mark. Etterpå foreleste Magne Janitz om riktig kost og ernæring, han var dyktig på sitt område, han hadde mye kunnskap ang tema kost og ernæring. Samtidig var han også flink til å motivere deltakerne til å komme i gang med trening.

### **Bislett stadion, 4.juni Oslo.**

Oppfølgingstrening for deltakere på Østlandsområdet. Det var 4 deltakere med døvblindhet tilstede. Der trente vi løping sammen med team RP. Bedir ga litt informasjon om hvordan de kunne skaffe ledsager, og hvordan trene videre til Oslo maraton.

### **Stavanger, 14. og 15. juni**

Oppfølgingssamling i Stavanger for de som bodde på Vestlandet. Av fem personer med døvblindhet, kunne tre deltakere komme sammen. Tilstede var Bedir, Øystein og Per, samt 2 tolker og 3 frivillige ledsagere

Vi var i en park hvor vi trente løping og balanse. Løpeteknikk med ledsager. De syntes dette var morsomt, særlig å trene i fellesskap siden alle tre var tegnspråklige. Bedir Vi informerte litt om treningsprosjektet som skulle skje, og også om hvordan de kunne danne en egen lokal gruppe hvor de kunne trene sammen med andre døvblinde.

### **Kvinesdal, 25. juni Sommertreffet til LSHDB,**

Rundt 55 Deltakere inkludert sine ektefelle/samboer og syv barn, og mange tolker, deltok på LSHDBs årlige sommertreff. En ettermiddag informerte Bedir og Berit om prosjektet. Vi fortalte om aktivitetene vi hadde hatt hittil, og hvilke som skulle komme utover høsten og vinteren. Noen av de som var tilstede hadde allerede deltatt på vårens treningssamling. De som hørte på, var positive og flere ønsket å bli med til høsten. En deltaker spurte om prosjektet kun var for unge og yrkesaktive, fordi hun ønsket å være med, men var verken ung eller yrkesaktiv. Bedir presiserte at prosjektet var for alle, men hvis mange påmeldte, ble unge og yrkesaktive prioritert. Men hun ble invitert og ble med ved neste samling.

## Mo i Rana 14. – 17. Juli

Oppfølgingstilbud for de som bodde i Nord-Norge. Av tre med døvblindhet, kunne to delta disse dagene. Tilstede var to barn, en frivillig ledsager, Berit og to tolker. Det må nevnes to førerhunder også var med. Berit ser det som viktig at alle involverte ser de mulighetene som finnes for personer som har nedsatt syn og hørsel.

Tirsdag gikk vi oppe på Mofjellet hele dagen. Denne turen gav oss alle en god trim, mange samtaler og ulike opplevelser av naturen og været. Onsdag var vi i bowlinghallen, men vi gikk til og fra slik at det ble mye mosjon. Tok drøyt 45 minutt å gå en vei. Vi spiste felles middag i hallen. På kvelden samlet vi oss hos den ene og hadde videre samtale om kosthold, og noe om felles interesser og trening. Torsdag gikk vi en omfattende tur i en park. Disse to har meldt seg på til neste treningssamling på Dillingøy i september.

## Viken hotell 7.-11 september på Dillingøy ved Moss

Prosjektets andre store samling ble gjennomført på Dillingøy i Østfold. Stedet har vært et tidligere militærleir, og var omgjort til hotellvirksomhet. Flotte muligheter for ulike uteaktiviteter, samt korte avstander til andre tilbud i Østfold.

12 døvblinde, 8 ledsagere og 19 tolker

Torsdag ble deltakerne fraktet med felles transport til hotellet på Dillingøy. På kvelden ble det gitt om hva som skulle skje i løpet av helgen.

På fredag kom en fra ridesenteret og informerte om hvordan det er å ri på hest. Noen av deltakerne hadde aldri ridd, mens andre var vant med ridning. Under informasjonen, kartla han hvem som ville ri, og ikke ri, men etter foredraget ombestemte noen av de usikre og ville prøve allikevel. Dermed red 11 av 12 deltakere! Han var veldig dyktig til å forklare om hest, teknikk, stell osv. deretter dro vi til stallen, ca. 10 min kjøring. Der ble de delt i 2 grupper og alle fikk hjelm, informasjon om hvordan de skulle ri og hilse på hestene. Hestene er litt som mennesker, og de blir roligere hvis man hilser på dem før man starter å ri. Den ene gruppe gikk rundt i stallen og var med hestene og gikk tur rundt i fin natur ved senteret, mens den andre gruppa red. Etterpå byttet vi gruppe sånn at alle fikk ri. Alle var fornøyde og hadde en fin opplevelse.

Tilbake på hotellet, foreleste gründeren Jan Evensen om tjukkasgjengen. Konseptet er å bruke Facebook og invitere alle som vil gå, om å stille opp på felles tur om kvelden. Påbudt med refleksest og alle var velkomne! På tre år er de kjent både lokalt og nasjonalt i Norge. De er også blitt kjent internasjonalt og flere land har prøvd på samme konsept. Jan informerte om hvordan de jobbet. De har ledere i nesten alle kommuner som arrangerer gåturer. Han nevnte at i nesten alle kommuner var det mulig for vår gruppe å søke om å gå med dem.

På ettermiddagen syklet deltakerne på tandemsykkel. Det var noen fra Moss sykkelklubb, og Øystein og Per, og noen tolk/ledsagere som syklet med deltakerne. Bedir bidro med veiledning. Vi hadde fått låne 5 tandemsykler. Det var både terreng, racer og en elektrisk sykkel, så de fikk prøve litt forskjellig. Noen av deltakerne hadde aldri syklet tandem før, og syntes det var morsomt! De mer erfarne fikk prøve andre typer sykkel enn de var vant til. Noen slet litt med balansen i starten, men det gikk bedre etter hvert. De utrente kjente raskt at

## Sluttrapport Døvblinde: Treningssamlinger 2014

de hadde dårlig kondisjon. De fleste fikk prøve ulike sykler og kunne tenke seg å fortsette med dette videre. På kvelden hadde vi sosialt samvær.

På lørdag hadde ernæringsfysiolog Mette Nedregård foredrag om ernæring og fysisk aktivitet. Hun fortalte mye om hva som er viktig å spise for å holde seg i form, og at de som trener må spise riktig mat.

Riktig kosthold virker forebyggende i forhold til helse. Bl.a. når det gjelder diabetes, og hjerte- og karsykdommer. Hun fortalte hvilken kost som inneholdt mye antioksidanter, og sammensetningen av karbohydrater og proteiner. Og at det er veldig viktig med nok væske. Samt å trene og at kvaliteten på treningen og det man gjør er bra. De fleste deltakerne var veldig ivrige med spørsmål. Det var spennende tema. Hun skulle egentlig prate i 45 min, men holdt på i 1 ½ time, fordi deltakerne viste stor interesse.

Neste aktivitet var kano og kajakk. Per kom fra Moss Kajakklubb. Vi delte i 2 grupper. Noen prøvde kano, mens andre prøvde seg på kajakk. Vi var veldig heldige med fint vær, og deltakerne var fornøyde med å få prøve noe nytt. Mange hadde problemer med å holde balansen i kajakk, men det gikk bra etter hvert som de fikk litt mer opplæring i hvordan holde seg stabil. Det var til og med noen som prøvde seg på SUP (stand up padle).

Etter vannaktiviteten, valgte noen å sykle tandem mens andre slappet av. På kvelden var det grillfest ute, og sosialt samvær.

På samlingens siste dag, prøvde noen på mer kano og kajakk, mens andre syklet tandem før lunsj. De fleste var slitne med fornøyde etter en aktiv langhelg med tett program. Mange hadde opplevd og lært mye som de ville ta med seg hjem. Flere ønsket at de hadde piloter så de kunne fortsatt sykkeltrening på sitt hjemsted.

Deltakerne var fornøyde og takket de ansvarlige for prosjektet, og noen ønsket å være med på neste samling, Oslo maraton.

### Oslo maraton 20. september

Dette arrangementet er Norges største løp med hel- og halvmaraton og «10 på Grethe». Prosjektleder hadde som mål å få noen av deltakerne til å løpe eller gå 10 km den dagen. Deltakere uten erfaring var skeptiske fordi de aldri vært i nærheten av et sånt løp, mens andre hadde gjennomført 10 km tidligere. I forkant før løpet, hadde Bedir og Berit motivert og gitt informasjon til deltakerne om hvordan forberede seg mentalt og fysisk til løpet. De måtte bare tenke litt annerledes.

Den lørdagen var alle spente ved startstreken. Syv deltakere med døvblindhet, fire ledsagere og 12 tolker deltok sammen med andre i klassen Funksjonshemmede under løpet «10 for Grete». De som var godt trent, løp på rundt 1 time, mens utrente var fornøyde med sin egeninnsats, selv om det brukte både 1,45 og 2,10. Noen brukte frivillige ledsagere, mens andre løp med tolk/ledsager. Det var en stor opplevelse for dem å klare å gjennomføre løpet i Oslo den dagen. De var slitne, men glade for å ha klart det. På kvelden hadde vi festmiddag, og feiret løpet. Mange av deltakerne var med på middagen.

## **Foredrag på Hurdal, 19. oktober Nordiske ungdom samling**

Prosjektleder Bedir Yiyit reiste til denne ungdomssamlingen for å informere om prosjektet om fysisk aktivitet for kombinert syns- og hørselshemmede. Det var deltakere fra Sverige, Danmark, Finland og Norge. 7 døvblinde og 14 tolker. Bedir informerte om alle aktivitetene som var gjennomført hittil. De nordiske deltakerne ønsket at vi kunne lage et nordisk treningsprosjekt. F. eks en skisamling eller stafettløp under Holmenkollstafetten.

Foredrag i Asker 21.-23. november LSHDB likemanskurs

Bedir og Berit informerte om prosjektet. Hvordan det har vært , og om skisamlingen i desember på Beitostølen. De som var tilstede i Asker, ble imponert over prosjektets innhold og det som var blitt gjennomført. Bedir nevnte spesielt de som klarte å gjennomføre 10 km for første gang under Oslo maraton.

## **Beitostølen skisamling 4.-7.desember 2014**

Ti deltakere med kombinert Syns og hørselshemmede gjennomførte denne vintersamlingen. Tilstede var også Bedir, Per og Bjørn Kristensen, 12 tolker og tre frivillige ledsagere i skiløypa. Deltakerne var gjennom et omfangsrikt program fra torsdag kveld til søndag formiddag. Dette var en samling med fokus på et motiverende og sosialt treningsopplegg på vinterstid.

Av aktiviteter var det Yoga, styrketrening, svømming, kanefart og tre skiøker. Vi hadde flotte vinterforhold og innsatsen fra samtlige var helt topp. Fokus i skiopplæringen var primært rytme, balanse og kraftoverføring. Her gjorde alle noen positive steg. Noen trengte opplæring helt fra grunnen, mens andre var i god form og trengte bare små justeringer i teknikken. og deltakerne ble fraktet med minibuss 2.5 km til Beitostølen helsesportsenter fordi det er fine skiløyper der som er tilrettelagt for synshemmede.

På torsdag hadde vi ankomst og praktisk informasjon av prosjektgruppa om hva som skulle skje i løpet av samlingen.

Fredagen startet med noen misforståelser om preparering av skiene, slik at det ble noe sen start for deltakerne. Det var overskyet og vanskelig føre, men alle var positive.

Senere på dagen var det noen som prøvde seg på treningssenter og svømming. På kvelden avsluttet vi med hyggelig kanefartopplevelse med pepperkaker og gløgg.

På lørdag hadde alle nypreparerte ski. Været var nydelig og føret var fint. Denne dagen fikk de bedre glid og det ble lettere for balansen deres. Noen av deltakerne har nedsatt balanse pga Usher type 1, det vil si medfødt døvhet, den progressive RP, og ingen funksjon i balanseorgans. Disse bruker ofte lenger tid på kommunikasjon og å oppfatte informasjon. De må ofte stoppe aktiviteten for å se på tolken når andre snakker.

Andre deltakere som har Usher type 2, har ingen problemer med balansen. De har medfødt tunghørthet og den progressive øyesykdommen RP. De oppfatter vanlig tale via høreapparat og evt. ci, men de er avhengig av gode lydforhold. Der det er vanskelig å høre, anvendes samtaleforsterker / FM-anlegg og/eller tolk.

For å myke opp muskulaturen etter mange timers skigåing, var det yoga senere på dagen. Noen syntes det var lett å gjennomføre øvelsene, mens andre slet siden de ikke kunne se hva instruktøren gjorde. Tolkene måtte vise øvelsene .

## Sluttrappport Døvblinde: Treningssamlinger 2014

Dette var den siste samlingen i prosjektet og vi hadde en fin avslutning med julebordmiddag og sosialt samvær.

På søndag fortsatte deltakerne arbeidet med teknikken, og følte at det gikk lettere og lettere.

På oppsummeringen utvekslet deltakerne sine erfaringer.

Alle hadde en veldig fin samling. Noen av deltakerne hadde vært med på alle samlingene, mens andre var helt nye.

Alle deltakerne takket prosjektleder og syntes det var trist at det var siste samling. De håpet at prosjektet kunne fortsette videre med nye fysiske utfordringer.

## **Kap 3: Resultater og resultatvurdering**

### **Samlinger**

Det har blitt gjennomført tre samlinger i løpet av året. Samlingene har i hovedsak bestått i å teste ut ulike idretter og aktiviteter. Deltakerne har gitt tilbakemelding om at disse samlingen har gitt godt sosialt samvær og muligheten til å dele og utveksle kunnskap og erfaring. Disse samlingen har gitt grunnlaget til å danne treningsgrupper blant deltakerne. Dette er avgjørende for å fortsette med trening i hverdagen.

### **Maraton**

Deltakelsen i Oslo maraton har gitt mange av deltakerne inspirasjon til å være med på flere konkurranser i fremtiden.

### **Treningsgrupper**

Treningsgrupper er blitt opprettet i Oslo og Larvik. Dette er et viktig ledd i prosjektet. Det å ha noen å trene sammen er helt avgjørende for å fortsett trening. Det viktig med sosial treningsarena. Det skaper en viss forpliktelse og en ekstra glede i treningen.

### **Økonomi**

Det er blitt brukt mer penger til aktiviteter enn det som var budsjettet. Dette har vært mulig fordi prosjektarbeiderne har tatt ut mindre lønn enn planlagt.

## Kap 4: Oppsummering/konklusjon/Videre planer

Målet var å få til 2 samlinger i løpet av året. Vi har klart å få 3 og det må vi si oss veldig godt fornøyd med. Gjennomføringen av oppfølgingen på ulike steder i landet har gått etter planen. Og med deltakelse i Holmenkollstafetten og i Oslo maraton så har prosjektet gitt mer aktivitet enn det som var planlagt. Sett over ett så har 2014 til nå vært det mest ”aktive” året for døvblinde.

Brukerne ønsker mer informasjon om hvordan man bruker ledsagere i alle varianter av trening, og hva slags hjelpemidler som finnes til dette formålet, for eksempel: tolk/ledsager, FM-anlegg, synlige klær på ledsager (f.eks. refleksvest) osv. Brukerne ønsker også å teste enda flere aktiviteter enn det vi har hatt hittil.

Aktivitetstilbudet vil føres videre av Achilles International of Norway. Denne organisasjonen arrangerer samlinger og turer til ulike arrangementer. Achilles vil i framtiden også følge opp treningsgruppene som er dannet, samt å være pådriver for å starte opp grupper andre steder i landet.

## **Kontaktinfo**

Achilles International of Norway  
Organisasjonsnr. 999 230 156  
<http://www.achillesnorway.no>