

**Nyhetsbrev NKDB – nr. 3 2021**

Gode følger!

I skrivende stund har vi nådd avslutningen på årets første fokusuke for oss, som denne gang har handlet om aktivitet og døvblindhet. Vi mente det var nødvendig å sette søkelys på bevegelse av kropp og hode, etter et langt år med mye passivitet og stadige nye omganger med koronarestriksjoner. Dette er særs viktig for personer med døvblindhet, siden de ofte har utfordringer med isolasjon og ikke sjeldent er avhengige av hjelp for å komme seg ut.

Vi har forhåpentligvis klart å inspirere til variert aktivitet i løpet av denne uka i slutten av april.

Husk å ta vare på hverandre, vask hendene og følg med på kvalitetssikret informasjon om koronaviruset (SARS-Cov-2) her på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no/koronavirus).

Og ha en strålende påske!

|  |  |
| --- | --- |
| [To kvinner ledsager døvblind mann i røft og strålende jærenlandskap. Denne utgave Fokusuke Aktivitet-logo oppe i venstre hjørne.](https://dovblindhet.custompublish.com/aktiv-innspurt.6376145-110810.html) | [**Aktiv innspurt**](https://dovblindhet.custompublish.com/aktiv-innspurt.6376145-110810.html)Blir vi lykkelige av å bare kose oss i sofaen? Neppe og svaret er vel grundig understreket av koronapandemien. |

|  |  |
| --- | --- |
| [Mann tar selfie i skogsområdet med nedgang til sjøen og noen øyer.](https://dovblindhet.custompublish.com/naturen-er-alltid-aapen.6376934-110810.html) | [**Naturen er alltid åpen**](https://dovblindhet.custompublish.com/naturen-er-alltid-aapen.6376934-110810.html)Har du tenkt på hvilke frilufts-aktiviteter som kan gjennomføres i ditt nærområde? Christian Jensen har kombinert syns- og hørselstap. Her deler han noen av sine beste tips og naturopplevelser med oss. |

|  |  |
| --- | --- |
| [Mann med døvblindhet undersøker en skulptur med hendene sine.](https://dovblindhet.custompublish.com/tilgang-til-kunstopplevelser.6377147-110810.html) | [**Tilgang til kunstopplevelser**](https://dovblindhet.custompublish.com/tilgang-til-kunstopplevelser.6377147-110810.html)Å tilrettelegge for møter mellom kunstverk og mennesker med døvblindhet, handler om at alle skal ha muligheten til et bredt spekter av aktiviteter. |

|  |  |
| --- | --- |
| [Tre personer med medfødt døvblindhet ligger på en strand, det er vinter og delvis is på sjøen. Solen skinner på stranden.](https://dovblindhet.custompublish.com/aktivitet-i-mange-former.6377448-110810.html) | [**Aktivitet i mange former**](https://dovblindhet.custompublish.com/aktivitet-i-mange-former.6377448-110810.html)Hvordan opprettholde aktivitetsnivået i en bolig for personer med medfødt døvblindhet under en pandemi? Veslemøy Ytrestøyl, seksjonsleder på Bjørketun, deler sine erfaringer med oss. |

|  |  |
| --- | --- |
| [Portrettbilde av døvblind kvinne, med fokusukelogo nede på sida.](https://dovblindhet.custompublish.com/kjeder-seg-hjemme.6377780-110810.html) | [**Kjeder seg hjemme**](https://dovblindhet.custompublish.com/kjeder-seg-hjemme.6377780-110810.html)Anette Heia (46) jobber til vanlig for Jobbfrukt ved Signo Grantoppen AS, slik har det ikke vært hele tiden det siste året på grunn av koronapandemien. |

|  |  |
| --- | --- |
| [Portrettbilde av kvinne med briller, fokusukelogo nede til venstre.](https://dovblindhet.custompublish.com/fremmer-taktilsansen.6377886-110810.html) | HVORDAN GJØRE VERDEN TILGJENGELIG NÅR TAKTILSANSEN BEGRENSES?[**Fremmer taktilsansen**](https://dovblindhet.custompublish.com/fremmer-taktilsansen.6377886-110810.html)En av dem som har jobbet mye med tilrettelegging for aktivitet under strenge smitteverntiltak, er teamleder Petra Staschill hos Signo Vivo. |

|  |  |
| --- | --- |
| [To kvinner sitter på et møterom og følger et webinar på en større tv-skjerm.](https://dovblindhet.custompublish.com/del-to-med-kunnskapsdeling.6374343-110810.html) | [**Del to med kunnskapsdeling**](https://dovblindhet.custompublish.com/del-to-med-kunnskapsdeling.6374343-110810.html)Andre del i vår webinarserie med vekt på forskningsmetoder gikk av stabelen som planlagt 11. mars. |

**Følg oss på**[**Facebook**](http://dovblindhet.intra.custompublish.com/newsletter.x/25366/1926761.e7da06f6c7b835af/https%3A_2F_2Fwww.facebook.com_2Fnkdb16_2F)**,**[**Instagram**](http://dovblindhet.intra.custompublish.com/newsletter.x/25366/1926761.e7da06f6c7b835af/https%3A_2F_2Fwww.instagram.com_2Fdovblindhet_2F)**, [Twitter](http://dovblindhet.intra.custompublish.com/newsletter.x/25366/1926761.e7da06f6c7b835af/https%3A_2F_2Ftwitter.com_2F) og [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCFBd4PpnzKYOVMvRziusRVA)**