

## Køkkenskriver - Forfatter

### Et foredrag om at skrive en bog

Ofte begynder det med en interesse, sådan har det været for mig hver gang. Håndarbejde var årsag til min første bog i 1985. Det var om den gamle fletteteknik fra bronzealderen "Sprang". I denne teknik har jeg undervist mange både blinde og seende.



I 2011 udkom min anden bog, en kogebog, hvis titel er "Mad uden stress".

Jeg havde fået mange opfordringer fra Blindes Jul's læsere, om at samle nogle af mine opskrifter og ideer i en bog.

I den giver jeg også gode ideer til mad, der kan laves i forvejen, lige til at stille i ovnen når gæsterne er på trappe. Så der er tid til at slappe af sammen med dem.

moxfa

Når jeg holder mit foredrag "Kunsten at bevare livsmødet trods modgang", er jeg ofte blevet opfordret til lave noget skriftligt om emnet.

Derfor besluttede jeg i 2013 at få skrevet en bog, hvis titel er "Medvind i modgang".



Essensen i bogen er det kinesiske ordsprog: "Du kan ikke hindre sorgens fugle i at flyve over dit hoved, men du kan forhindre dem i at bygge rede i dit hår". For de er svære at slippe af med igen.

Det handler om, at være menneske og ikke mindst om det at være medmenneske.

Min slutning handler om, hvordan jeg selv er kommet igennem een af mine egne store livskriser.

Omslaget er malet af billedkunstneren Kristine Frøkjær og illustrerer en pige, der går op ad en bakke i medvind, og vinker sorgens fugle bort.

Hos boghandleren finder du ofte bogen under kategorien "Krop og Sind".

# Soldrys.dk

Foredragsholder og Forfatter  
**Agnete Odgaard-Jensen**



Kammersgårdsvej 7 Ydby  
7760 Hurup Thy  
☎ 9795 6409  
[odgaard@soldrys.dk](mailto:odgaard@soldrys.dk)  
[www.soldrys.dk](http://www.soldrys.dk)





## Agnete Odgaard-Jensen

Jeg er født på Thyholm i Vestjylland. Jeg mistede mit syn som 25-årig, men nåede lige at afslutte min uddannelse som aktivitetsmedarbejder. En uddannelse, som blev mig til stor glæde, idet jeg få måneder senere kunne starte med at være leder på mødesteder for synshandicappede, og i dag har jeg stadig det job.

Jeg har været informatør i Dansk Blindesamfund i 30 år, har siden 2008 haft mit eget foredragsfirma "Soldrys". I Blindes Jul's forretningsudvalg er jeg næstformand, samt distributør i Kreds Thy-Mors og madskribent til bladets bagside.

Jeg bor på en nedlagt landejendom i nærheden af Ydby ved Hurup Thy, sammen med min seende mand Frank, og min førerhund Saturn.



For mig har friheden fire ben, så Saturn er med til at give mit liv et rigt indhold, og gør, at jeg på egen hånd kan dyrke een af mine store interesser - naturen.

## Kunsten at bevare livsmodet trods modgang

I dette foredrag kommer jeg ind på, hvor meget vore tanker kan gøre ved os.

Tanker har enorme kræfter. Derfor er det så vigtigt, at vi tænker positivt i stedet for negativt.

Jeg taler om de ting, der svækker vort immunforsvar såsom negative følelser, dårlig samvittighed, modløshed, ensomhed og afhængighed af omgivelser.

Med kærligheden som udgangspunkt fortæller jeg om vore positive evner, egenskaber og venskaber, som alt i alt giver os livsglæde.

I min afslutning samler jeg alle trådene og fortæller om een af mine egne store livskriser. Jeg vil med dette foredrag ikke give dårlig samvittighed, men kun give stof til eftertanke. Vi må bruge det, vi har, ingen kan bruge det, de har mistet.

*"Agnete tager udgangspunkt i sit eget liv som blind, og hun har ved sit eksempel og sin positive grundholdning været med til at vise vore kursister, at selv den mest traumatiske situation kan bearbejdes, så mulighederne dukker op i stedet for begrænsninger".*

*Birgitte Lundmark, AOF Herning*

## Blind - hvad så?

Foredraget er målrettet klubber af enhver art.

Det er med til at give større forståelse mellem handicappede og ikke-handicappede.

Jeg fortæller om, hvad det vil sige at have det alvorlige handicap at være blind, og hvordan jeg får min dagligdag til at fungere uden syn, med hjælpemidler, som letter hverdagen.

Det er for eksempel talende computer, førerhund, farvetester, cd-afspiller og kommunikationshjælpemidler. Desuden gennemgår jeg et par af de almindeligste øjensygdomme, som kan udvikle sig til blindhed.

Jeg giver også ideer til, hvordan andre kan hjælpe en synshandicappet, så man undgår at såre.

Fortæller om den krise, som vi kommer ud i, når vi møder modgang, og hvordan jeg selv har oplevet at miste mit syn.

Jeg vil gerne vise andre mennesker, at vi godt kan leve et godt og indholdsrigt liv uden syn, at det ikke er synet, det kommer an på, men livssynet.

*"Agnete Odgaard-Jensen har været ansat i Dansk Blindesamfund i perioden 1979-2008.*

*Hun er en yderst kompetent underviser og foredragsholder, som er god til at formidle overfor endog meget forskellige modtagere, så budskaberne bliver nærværende og let forståelige".*

*Jesper Holten, Dansk Blindesamfund*

## Verden set med andre øjne

"At rejse som blind passager" er temaet i dette foredrag. Jeg har været på flere lange og begivenhedsrige rejser sammen med min "to-benede førerhund" (der har den fordel, at han kan tale).

Jeg fortæller, hvordan jeg som blind bruger mine andre sanser til at danne mig billeder af mine oplevelser. For mig drejer det sig om at spørge ind til, hvad der er at se, og jeg nyder de mange dejlige oplevelser, jeg får med hjem.

Jeg har været på mange busture og krydstogter.

I januar 2016 var jeg på en lang rejse, som startede i Sidney i Australien, og efter nogle dage der tog vi på et cruise til New Zealand. Først sejlede vi ind og ud af smukke fjorde, hvor vi passerede flotte bjerge med evig sne og store vandfald.

Derefter oplevede vi den fantastiske unikke bevoksning med masser af grønne farver, forskellige spændende fugle, som kun findes i New Zealand. Nogle af disse fugle kan ikke flyve, da de ingen fjender havde, før englænderne kom med deres hunde. Vi besøgte også mange spændende byer og fik et stort indblik i maoriernes kultur.



Den røde tråd på alle mine rejser er, at jeg glæder mig over det jeg kan, i stedet for at ærgre mig over det jeg har mistet.

Min indstilling er, "når jeg ikke kan få det bedste, må jeg nøjes med det næstbedste".

Det er den holdning, jeg rejser ud med.

*med venlig hilsen  
Agnete*