



Kurs ved Eikholt
2025

Innhold

Om oss	3 - 9
Individuelle kurs	10 - 29
Gruppekurs	30 - 59
Terminliste	60 - 61



Kurs ved Eikholt

Denne katalogen beskriver kurs ved Eikholt for deg med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet, dine nærpåsoner og fagpåsoner.

Kurs kan gjennomføres på Eikholt, hjemme, på arbeidsplass eller studiested, eller der det er mest hensiktsmessig.



Eikholt - en nasjonal møteplass

Eikholt er en møteplass for personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet, nærpå personer og fagfolk.

Vi legger stor vekt på å skape en levende arena for alle som bruker Eikholt.

Mange gir uttrykk for at de har stort utbytte av å møte andre i lignende situasjon. Utveksling av erfaringer og sosialt samvær med andre er en verdi i seg selv.

Vi ser også at personer som er i ulike livsfaser og med ulike erfaringer knyttet til syns- og hørselsnedsettelse, har nytte og glede av å møte hverandre.

Et tilbud på Eikholt gir mulighet for fellesskap, utvikling og økt livskvalitet.

For hvem?

Kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet

Det finnes ingen enkel fasit for hvor stor en syns- eller hørselsnedsettelse må være for å kunne motta kurs fra Eikholt. Vi vurderer alle søknader individuelt, og innhenter etter avtale med deg relevante medisinske opplysninger. Nordisk og internasjonal forskning definerer døvblindhet som:

«en kombinert syns- og hørselshemming av så alvorlig grad at de nedsatte sansene vanskelig kan kompensere for hverandre»

Kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet kan påvirke livet til den enkelte svært ulikt. Derfor tilbyr vi individuelle kurs som er tilpasset deg, og det du trenger av kunnskap og nye metoder. I kursene kan også nærpåsoner og andre fagpersoner delta.

Gruppekursene har ulike tema fra år til år. Disse kursene kan være rettet mot personer i ulike livsfaser og interesseområder. Noen kan også være spisset mot relasjon, som nærpåsoner og søsken.

Kontakt oss

Det skal være lett å komme i kontakt med oss. På Eikholt sin nettside finner du henvendelsesskjema for kurs, samt kontaktinformasjon til sentralbord og hver enkelt rådgiver.

Nettside: eikholt.no

Telefon: 45 61 44 04 alle hverdager fra 08:30 - 15:30

E-post: post@eikholt.no

Du kan også sende e-post direkte til inntaksleder eller seksjonsleder for kurs;

ragnild.bjorgum@eikholt.no

inntaksleder



hilde.melvold.osen@eikholt.no

seksjonsleder for kurs



Rettigheter

Kursene ved Eikholt er gratis for brukere. Utgifter til kurs for familie, slektninger og andre nærstående personer kan også dekkes.

Reiseutgifter dekkes av NAV og yrkesaktive kan søke om sykepenger, opplæringspenger og dekning av tapt arbeidsfortjeneste.

NAV kan dekke kostnader for ledsager når personer med døvblindhet skal delta på tilpasningskurs, men ikke kan benytte tolk fra NAV Tolketjeneste. Dette gjelder for eksempel personale fra bolig som skal følge deltaker på kurs. Avtale gjøres direkte med Eikholt.

Du henvender deg enten til NAV-tolketjeneste ved Hjelpemiddelsentralen i ditt hjemfylke eller til Fellesoppdrag i NAV Vest-Viken for bestilling av tolk/ledsager til reisen og kursoppholdet.

Det er også anledning til å bruke privat ledsager. Privat ledsager får dekket reise og opphold på samme måte som kursdeltaker.

Har du spørsmål, ta kontakt med oss.

FOLKETRYGDEN Søknad om stanset til tilpasningskurs

1. Søknad om stanset til tilpasningskurs

2. Opplysninger om søkeren (inkludert etterlevende)

3. Opplysninger om pensjonist (inkludert etterlevende)

4. Søknad om dekning av utgifter til ledsager



Fasiliteter

For alle kurs som strekker seg over flere dager tilbyr vi overnatting i moderne hotellrom eller leiligheter med to soverom, egen stue og bad.

Frokost, lunsj og middag er inkludert i oppholdet og serveres til faste tider i fellesområdet i Olaf Frøilands hus.

Alle lokaler er på bakkeplan og tilrettelagt med god akustikk, teleslynge, mikrofoner, gode kontraster og ledelinjer. Basseng og treningsrom er også tilgjengelig for fri benyttelse i løpet av oppholdet.

Det skal være godt å komme til Eikholt.

Individuelle Kurs

Vi tar imot henvendelser om individuelle kurs gjennom hele året. Du kan fylle ut skjema “Individuelle henvendelser” på vår nettside www.eikholt.no eller ta kontakt med oss på: telefon 45 61 44 04 eller epost post@eikholt.no.

En rådgiver fra Eikholt tar deretter kontakt med deg for å høre hvilke kurs du har behov for.

I mai og november planlegger vi individuelle kurs for neste halvår. Individuelle kurs tilpasses og avtales med deg.

Les mer om hva vi kan tilby på de neste sidene.





Introduksjonskurs

Introduksjonskurs er rettet mot deg som er ny bruker av Eikholt. Har du vært på Eikholt tidligere, men det er lenge siden, kan det også være nyttig med et introduksjonskurs.

Kurset danner et viktig grunnlag for andre kurs som kan være aktuelle. Et introduksjonskurs varer vanligvis 3 dager, og nærpå personer er også velkomne til å delta. Kurset tilpasses dine behov. Hensikten med introduksjonskurset er:

- At du bli kjent med Eikholt og våre tjenester
- Å kartlegge dine muligheter og behov
- At du møter andre personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse



Et introduksjonskurs kan inneholde:

- Test av syns- og hørselsfunksjoner i vår syns- og hørselsklinikk (AV-klinikken)
- Veiledning og informasjon om syns- og hørselsfunksjon
- Møte med rådgivere innen kommunikasjon, IKT og mobilitet for å få informasjon om hva du kan få videre opplæring i
- Utprøving av tolk/ledsager
- Opprette kontakt med lokale rådgivere og andre instanser



Syns- og hørselskartlegging og tilpasning av hjelpemidler

For at du skal ha best mulig forutsetninger for en hverdag der du kan delta i aktiviteter, kommunisere, orientere deg og finne frem, er det viktig å tenke på både syn og hørsel samtidig i kartlegging og tilpasning av hjelpemidler. Dette har vi kunnskap om, og erfaring med på Eikholt.

AV-klinikken er et viktig sted for introduksjonskursene og mange av de individuelle kursene. Her kartlegger vi praktiske syns- og hørselsfunksjoner. Vi ser på samspillet mellom syn og hørsel og hvilke konsekvenser ditt kombinerte syns- og hørseltap har for deg i hverdagen.

Syns- og hørselskurs

Et syns- og hørselskurs varer vanligvis i tre dager, og vi planlegger innholdet i kurset sammen med deg. Du må gjerne ha med nærpåsoner og fagpersoner som følger deg opp lokalt.

Et syns- og hørselskurs kan inneholde:

- Kartlegger syn og hørsel. Dette gjøres i Eikholt's AV-klinikk.
- Prøve ut hjelpemidler
- Justerer og tilpasser hjelpemidler for best mulig syn og hørsel
- Prøve ut endringene i ulike situasjoner og aktiviteter
- Bruker god tid til informasjon og spørsmål slik at du og dine nærpåsoner får god kunnskap om ditt syns- og hørselstap og hva det betyr i hverdagen



Kommunikasjon ved kombinert syns- og hørselsnedsettelse

Både du og dine nærpåersoner kan ha behov for å lære seg nye metoder og strategier for å kommunisere bedre i dagliglivet når syn og hørsel er nedsatt og gradvis endres. Kommunikasjonsformene er mange, og kan også forandres over tid.

Et kurs kan inneholde opplæring i teknikker og strategier med mål om gode ferdigheter innen kommunikasjon. Kursinnholdet utvikles i samarbeid med deg og dine nærpåersoner. Vi involverer lokale rådgiver og andre instanser når du ønsker det.

Et kommunikasjonskurs kan inneholde:

- Syn, hørsel og kommunikasjon
- Punktskrift
- Haptisk kommunikasjon
- Overgang i kommunikasjon
- Bruk av tolk/ledsager
- Kommunikasjon i nære relasjoner



Orientering og forflytning

Orientering handler om å vite hvor du er i forhold til omgivelsene. Mobilitet betyr forflytning. Når du skal orientere og forflytte deg fra et sted til et annet, er det tre spørsmål du må forholde deg til:

- Hvor er jeg?
- Hvor skal jeg?
- Hvordan kommer jeg dit?

Et kurs gir kunnskap om teknikker og opplæring i nyttige verktøy, slik at du kan styrke din evne til orientering og mobilitet. Opplæringen skal fremme selvstendighet i hverdagen.

Et kurs i orientering og forflytning kan inneholde:

- Bruk av syn og hørsel i orientering og mobilitet
- Bruk av mobilitetsstokk, GPS, mobiltelefon og apper, filterbriller og kikkert
- Ekkolokalisering
- Ledsagerteknikker
- Førerhund og haptiske signaler som støtte i orientering og mobilitet





Enklere hverdag med kombinert syns- og hørselsnedsettelse

Det er mange gjøremål som utføres i løpet av en dag. Aktiviteter i dagliglivet (ADL) handler om alt fra å komme seg til og fra jobb, betale regninger, delta i sosialt samvær og lese en bok.

På Eikholt tilbyr vi rehabilitering med mål om at du skal gjenvinne eller opprettholde selvstendighet i hverdagsaktiviteter. Rehabilitering handler om å finne de aktivitetene du ønsker å bruke energi på, og aktiviteter som er nødvendige å gjennomføre. På kursene får du opplæring i teknikker og strategier du kan bruke for å forenkle hverdagen din.

Et kurs i ADL kan inneholde:

- Aktiviteter jeg ønsker å bruke energi på - hvordan få det til?
- Aktiviteter jeg må gjøre - teknikker og mestringsstrategier
- Finne en balanse mellom aktivitet og hvile gjennom utprøving av aktiviteter
- Kunnskap om teknologiens muligheter
- Orientering og forflytting på en sikker måte
- Utprøving av strategier og syns- og hørselshjelpemidler i ulike aktiviteter
- Finne metoder som øker muligheten til kommunikasjon og samhandling med andre



Opplæring i digitale hjelpemidler

I dagens samfunn er en stor del av vår kommunikasjon digital. Det samme gjelder hvordan vi henter informasjon. Nettbank, Digipost og Helsenorge er eksempler på dette. For å kunne benytte disse tjenestene, trenger du både kunnskap og ferdigheter. Vi veileder deg til å finne frem i den digitale verden uansett alder og livssituasjon.

Heldigvis utvikler teknologi seg og bli stadig enklere å bruke. Nye hjelpemidler øker tilgjengelighet og bidrar til aktiv deltakelse på skole, i arbeidslivet og i fritiden. Eksempler på slike hjelpemidler er smarttelefoner og nettbrett med ulike programmer og apper, Leselist og brillekamera med tekst til tale-funksjon. Teknologien hjelper oss å samle informasjon, kommunisere og være aktive deltakere i samfunnet.

Et kurs i digitale hjelpemidler kan inneholde:

- Tilpasning og bruk av PC, Mac, nettbrett og smarttelefoner
- Opplæring i tilgjengelighetsfunksjoner i Windows, Android og iOS, som for eksempel skjermleser, forstørring og kontrast
- Opplæring i ulike apper som Vipps, BankID og BeMyEyes
- Opplæring i sikker bruk av internett
- Opplæring i leselist
- Opplæring i Word, Teams og Outlook med skjermleser og hurtigtaster



Punktskrift på papir og leselist

Punktskrift er skrift som leses med fingrene. Punktskrift kan leses på papir eller på leselist som er koblet til en PC eller en smarttelefon. Du finner også punktskrift på medisinesker, skilt og informasjonstavler.

Eikholt gir opplæring i grunnleggende lesing og skriving av tekst med tall og bokstaver. Opplæringen gis som en kursrekke over 9 deler i løpet av 1 ½ år.

Det er en forutsetning at du samtidig får tilbud ved den kommunale voksenopplæringen hvor du får hjelp til å repetere og mestre det du har lært i kursene på Eikholt. Eikholt og voksenopplæringen samarbeider tett i hele opplærings-forløpet.

Et kurs i punktskrift kan inneholde:

- Lese og skrive punktskrift
- Punktskrift i hverdagen
- Leselist





Hvordan leve med kombinert syns- og hørselsnedsettelse

Når syn og hørsel svekkes, vet vi at dette påvirker livet ditt og livet til de rundt deg. På Eikholt får du mulighet til å sette ord på dine opplevelser, tanker og følelser, og få støtte og kunnskap for å mestre endringene.

Eikholt er også et sted hvor du og dine nærpåsoner kan møte andre i liknende situasjoner, og det er mulighet til å utveksle erfaringer og tips. Mange gir tilbakemelding om at dette er like viktig som selve kurset.

For at du skal ha best mulige forutsetninger for å mestre hverdagen tilbyr vi kurs for deg og dine nærpåsoner.

Et kurs kan inneholde:

- Psykisk helse: God psykisk helse merkes når du trives i hverdagen din, du kjenner tilhørighet og mening i livet. Endringer i sansefunksjon, livssituasjon og samfunnet kan kreve omstilling, både for deg og dine nærpåsoner.
- Egenomsorg: Å ta vare på seg selv er viktig for å ha det bra. Når du har det bra med deg selv har også personer rundt deg det bedre.
- Livsmestring: Endringer i livssituasjon krever omstilling både for deg og dine nærpåsoner. Kunnskap om den nye situasjonen kan gi forståelse, oversikt og økt mestring i hverdagen.

Nærperson til en med kombinert syns- og hørselsnedsettelse

En nærperson kan være et familiemedlem, en kjæreste, en venn, en god nabo eller kollega. Som nærperson har du også behov for kunnskap.

Hvordan kan jeg forstå hva syns- og hørselsnedsettelse er? Hvordan påvirker syns- og hørselsnedsettelsen forholdet vårt? Hvordan kan jeg bidra til at sosiale aktiviteter og sammenkomster fungerer godt? Hvordan påvirker sansetapet meg? Hvordan kan jeg være en god venn?



Vi på Eikholt ønsker å være en ressurs også for nærpersioner og har derfor ulike kurs der du kan delta:

- Vi har egne gruppekurs for nærpersioner hvor du blant annet får økt kunnskap om kombinert sansetap og ulike måter å kommunisere på. Kurset gir deg muligheten til å møte andre nærpersioner i en lignende nærpersionrolle som deg selv. En del av innholdet vil derfor være basert på erfaringsutveksling gjennom aktiv deltakelse og dialog mellom deltakere og fagpersioner.
- I samråd med bruker kan du som nærpersion delta i individuelle kurs når informasjonen og opplæringen er nyttig og relevant også for deg som nærpersion. Økt kunnskap om kombinert sansetap vil kunne gi større forståelse og styrke samspillet og relasjonen. Et individuelt kurs utarbeides i samarbeid med dere.
- På Eikholt er det mulig å samle familien i et skreddersydd kurs. Det er også mulig å delta på familiekurs sammen med andre familier.
- Vi har også parkurs som kan være individuelt for dere, eller i gruppe der flere par møtes.

Et kurs for nærpersion kan inneholde:

- Om øyet og syn, øret og hørsel
- Kunnskap om og konsekvenser av det kombinerte sansetapet
- Ulike måter å kommunisere på, som haptiske signaler og tegn
- Praktiske øvelser og aktiviteter
- Erfaringsutveksling
- Egenomsorg og livsmestring
- Søsken til en med kombinert sansetap
- Rettigheter

Gruppe

Kurs

I påfølgende sider finner du beskrivelser av gruppekurs for 2025. Søknadsfrist står beskrevet under hvert gruppekurs.

Du søker på gruppekurset ved å gå inn på Gruppekurs på vår nettside www.eikholt.no. Velg ønsket kurs og fyll ut skjema.

Du kan også ta kontakt med oss på telefon 45 61 44 04 eller epost post@eikholt.no om det er noe du trenger hjelp med.

Når fristen for kurset er gått ut, vil en rådgiver ta kontakt med deg og gi deg tilbakemelding om du får plass.

Les om kommende gruppekurs på de neste sidene.



Det politiske system - valg 2025

Dette kurset består av to uker:

Uke 6: 04. - 07. februar 2025

Uke 10: 04. - 07. mars 2025

Påmeldingsfrist: 1. desember 2024

Hvem passer kurset for:

Samfunnskurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse, og som ønsker økt kunnskap om det politiske systemet i Norge og Stortingsvalget 2025.

Kursinnhold:

- Oppbygning av det politiske system i Norge
- De største norske partier
- Stortingsvalget 2025
- Erfaringsutveksling og diskusjon med kursdeltakerne

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med: Romy Regina Prochnow, epost:
romy.regina.prochnow@eikholt.no





Sanselig mat

Uke 7: 11 - 14. Februar 2025

Påmeldingsfrist: 1. desember 2024

Hvem passer kurset for:

Kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse og som lager egen mat. Kurset passer for deg som liker mat og ønsker inspirasjon og tips på kjøkkenet. Du møter andre med samme interesse, deler erfaringer og får sanseopplevelser med mat.

Kursinnhold:

- Lage og smake på mat i samarbeid med profesjonelle kokker fra Eikholt
- Redskaper og strategier som kan forenkle matlagingen
- Dele erfaringer i gruppa

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med: Victoria Falen, epost: victoria.falen@eikholt.no

Din tekniske hverdag

Uke 11: 11. - 13. mars 2025

Påmeldingsfrist: 1. desember 2024

Hvem passer kurset for:

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Kurset egner seg for deg som er nysgjerrig og som ønsker å bli mer selvstendig og trygg i bruk av teknologi.

Kurset gir deg grunnleggende kunnskap om sikkerhet og ny teknologi/kunstig intelligens i gruppe. Du får også individuelle økter tilpasset dine behov.

Kursinnhold:

- Grunnleggende om sikkerhet og personvern
- Grunnleggende om ny teknologi/kunstig intelligens (KI)
- Praktiske øvelser tilpasset dine behov.
- Felles erfaringsutveksling underveis.

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med de som jobber på IKT, epost: ikt@eikholt.no



CRAFT

CRAFT
CRAFT EYE

Kan du stole på syns- og hørselssansene?

Uke 12: 18. - 21. mars 2025

Påmeldingsfrist: 1. desember 2024

Hvem passer kurset for:

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse og opplever syns- og hørselsforstyrrelser. Disse kan være tinnitus, Charles Bonnet Syndrom og andre. Fenomenene kan bli påvirket av energinivå og varierer i hyppighet og intensitet.

Kursinnhold:

- Informasjon om syns- og hørselsfunksjoner
- Hvordan hjernen tolker sanseintrykk
- Kunnskap og strategier gjennom ulike aktiviteter som påvirker hverdagen din videre.
- I dette gruppekurset er det ønskelig at du deltar med erfaringsutveksling i gruppen

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Line Hovland, epost: line.hovland@eikholt.no

Samspill i band

Uke 14: 01. - 04. april 2025

Påmeldingsfrist: 1. desember 2024

Hvem passer kurset for:

Kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse og som er glad i musikk. Du ønsker å utvikle din musikalitet og ditt kunstneriske uttrykk i samspill med andre

Kursinnhold:

- Introduksjon og opplæring i ulike instrumenter
- Utforske ulike typer musikk
- Samspill i mindre grupper og i band
- Utvikle musikalsk kreativitet

Du møter profesjonelle musikere og instruktører fra Dissimilis Nasjonale kompetansesenter

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Cathrine Timm Sundin, epost: cathrine.t.sundin@eikholt.no

Ung og lovende - med et kombinert sansetap

Uke 15: 08. - 11. April 2025

Påmeldingsfrist: 1. desember 2024

Hvem passer kurset for:

Kurset passer for deg som er mellom 18 og 35 år, og som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse.

På dette gruppekurset får du mulighet til å bli kjent med andre unge voksne i samme livssituasjon som deg selv. Du får mulighet til å være fysisk aktiv og sosial. Du kan dele av dine erfaringer og lytte til andres erfaringer. Du blir også kjent med Eikholt og noen av tjenestetilbudene som finnes for unge med kombinert sansetap.

Kursinnhold:

- Mulighet for å bli kjent med andre på din alder som også har kombinert sansetap
- Erfaringsutveksling i gruppe
- Foredrag om relevante faglige temaer
- Fysiske og sosiale aktiviteter

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt Anne-May Førland, epost: anne.may.forland@eikholt.no

Orientering og mobilitet

Uke 20: 13. til 16. mai 2025

Påmeldingsfrist: 1. desember 2024

Hvem passer kurset for:

Dette kurset er for deg med kombinerte syns- og hørselsnedsettelse, og ønsker økt kunnskap om mobilitet som fagområdet.

Er du nysgjerrig og vil utforske forskjellige hjelpemidler og strategier?

Kurset holdes som en workshop. Det betyr at du som deltager er med på å utvikle ny kunnskap og innsikt sammen med en tverrfaglig gruppe kursholdere. I løpet av kurset skal du få innsikt i ulike temaer innen orientering og mobilitet. Kursinnholdet tilpasses til kursdeltakerne.

Kursinnhold:

- Du lærer deg å utnytte syns- og hørselsrest i orientering
- Du vil prøve ut tradisjonelle og nye mobilitetshjelpemidler
- Praktiske oppgaver og erfaringsutveksling

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med: Romy Regina Prochnow, epost:
romy.regina.prochnow@eikholt.no

Opplevelser gjennom musikk

Uke 21: 20. - 23. mai 2025

Påmeldingsfrist: 1. desember 2024

Hvem passer kurset for:

Kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse i kombinasjon med andre funksjonsnedsettelse. Du er glad i musikk og være i samspill med andre.

Kurset legger til rette for å stimulere musikalske, kreative og kunstneriske ressurser. Vi har fokus på sosial tilhørighet og livskvalitet gjennom deltakelse i musikalsk aktivitet.

Du har med deg nærpersion i alle aktiviteter

Kursinnhold:

- Du får prøve ulike rytme- og klanginstrumenter
- Sammen med nærpersion får du opplevelser gjennom bevegelse, rytme og berøring

Du møter profesjonelle musikere og instruktører fra Dissimilis Nasjonale kompetansesenter

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Marit Irene Vie, epost: marit.irene.vie@eikholt.no



Fysisk balanse i hverdagen

Uke 23: 03. - 06. juni 2025

Påmeldingsfrist: 1. desember 2024

Hvem passer kurset for:

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Kurset er for deg som ønsker å lære mer om balanse, både den fysiske balansen og energibalanse.

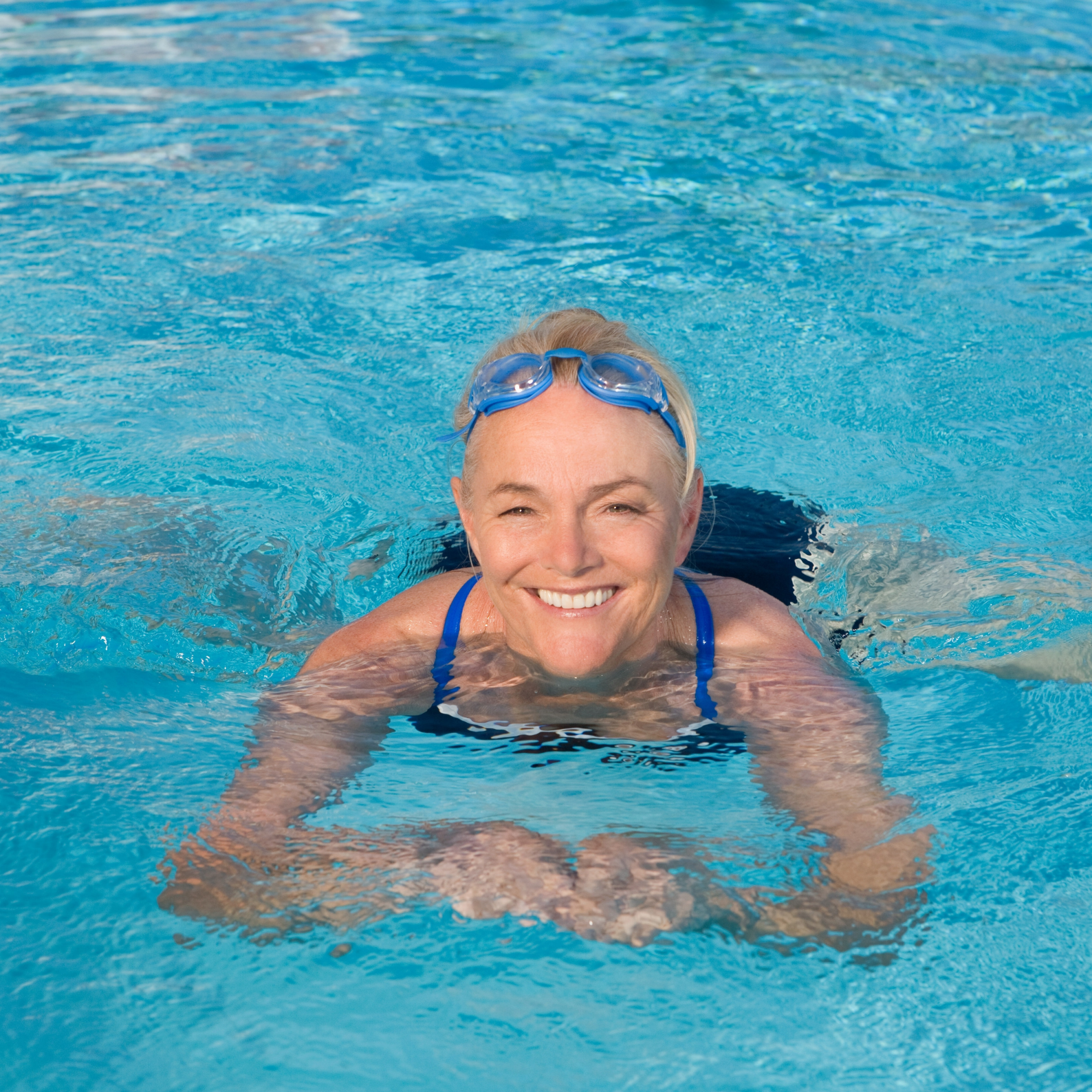
Dette vil være en aktiv uke hvor du vil få prøve ulike fysiske aktiviteter både ute og inne. Det kan være aktiviteter du opplever gir energi og aktiviteter som stimulerer til å slappe av og lade batteriene. Målet er at du skal kunne jobbe mot å finne din energibalanse.

Kursinnhold:

- Kurset gir deg økt kunnskap om fysisk balanse og energibalanse
- Du får mulighet til å prøve ut nye strategier og aktiviteter
- Det settes av god tid og du får dele erfaringer med andre i gruppen

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med: Victoria Falen, epost: victoria.falen@eikholt.no





Brukermedvirkning i prosjektarbeid

Uke 34: 19. - 22. august 2025

Påmeldingsfrist 1. mai 2025

Hvem passer kurset for:

Dette kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse, og som ønsker å bruke din unike erfaring til å påvirke utviklingen av prosjekter. Gjennom aktiv brukermedvirkning kan du bidra til at prosjektene blir mer relevante og nyttige.

Kursinnhold:

- Hva er brukermedvirkning
- Hvorfor brukermedvirkning i forsknings- og utviklingsprosjekter?
- Brukermedvirkning i prosjekters ulike faser
- Prosjekteksampler
- Utvikle og gjennomføre et lite prosjekt

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med: Emilio Jensen Granados, epost:
emilio.j.granados@eikholt.no

Kommunikasjon og glede gjennom musikk og aktivitet

Uke 37: 09. - 12. september 2025

Påmeldingsfrist: 1. mai 2025

Hvem passer kurset for:

Kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse i kombinasjon med andre funksjonsnedsettelse. Du er glad i musikk og å være i aktivitet. Aktivitetene tilpasses den enkeltes forutsetninger og har fokus på muligheter fremfor begrensninger. Du har med deg nærpersion i alle aktiviteter

Kursinnhold:

- Musikkutfoldelse gjennom rytme- og klanginstrumenter
- Utforsking av kommunikasjon gjennom felles opplevelser, bevegelse, rytme og taktilitet
- Utprøving av ulike aktiviteter er som padling, turløype, aktiviteter i vann (basseng) og formingsaktiviteter
- Du møter profesjonelle musikere og instruktører fra Dissimilis Nasjonale kompetansesenter

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Cathrine Timm Sundin, epost:
cathrine.t.sundin@eikholt.no



Ung og lovende – med støtte av nærpersoner

Uke 38: 16. - 19. september 2025

Påmeldingsfrist: 1. mai 2025

Hvem passer kurset for:

Kurset passer for deg som er mellom 18 og 35 år, og som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse.

På dette gruppekurset får du mulighet til å bli kjent med andre unge voksne i samme livssituasjon som deg selv.

Du får mulighet til å være fysisk aktiv og sosial. Du kan dele av dine erfaringer og lytte til andres erfaringer. Du blir også kjent med Eikholt og noen av tjenestetilbudene som finnes for unge med kombinert sansetap.

Kursinnhold:

- Mulighet for å bli kjent med andre på din alder som også har kombinert sansetap
- Erfaringsutveksling i gruppe
- Foredrag om relevante faglige temaer
- Fysiske og sosiale aktiviteter

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt Anne-May Førland, epost: anne.may.forland@eikholt.no



Kurs om lys, blending og filter

Uke 39: 23. - 26. september 2025

Påmeldingsfrist 1. mai 2025

Hvem passer kurset for:

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Du bruker din synsrest i ulike aktiviteter og ønsker å opprettholde selvstendighet og deltagelse. Du bør også ha et ønske om å utforske nye muligheter i felleskap med andre.

Er du nysgjerrig på hvorfor lyset både er din gode venn og samtidig kan oppleves som en fiende? Du vil sammen med andre få mulighet til å utforske ulike lyskilder, belysningsmetoder og teknikker for hverdagslige aktiviteter.

Kursinnhold:

- Teoretisk kunnskap om lys, blending og filter
- Undervisning i gruppe med vekt på brukererfaring
- Praktisk utprøving der du får testet ut hvordan ulik belysning påvirker din synsfunksjon

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt Sigrid Midtbø Storkås, epost: sigrid.midtbo.storkas@eikholt.no

Din økonomiske hverdag

Dette kurset består av to uker:

Uke 41: 07. - 10. oktober 2025

Uke 47: 18. - 21. November 2025

Påmeldingsfrist 1. mai 2025

Hvem passer kurset for:

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse, som har behov og interesse for å lære grunnleggende personlig økonomi.

Kursinnhold:

- Du får grunnleggende kunnskaper om verktøy og plattformer for å styre din økonomi.
- Du møter personer med samme interesse som deg selv i forhold til privat økonomi og økonomistyring.

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Fereshteh Halimi, epost: fereshteh.halimi@eikholt.no

Nærpersonkurs: Tid for meg

Uke 42: 14. - 17. oktober 2025

Påmeldingsfrist 1. mai 2025

Hvem passer kurset for:

Kurset er for deg som er i nær relasjon til en person med kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Kurset legger vekt på erfaringsutveksling og har et mestringsfokus som gir deg påfyll i hverdagen din.

Kursinnhold:

- Du møter andre i samme situasjon med mulighet for å utvide net tverket ditt
- Du deler egne erfaringer med innspill og støtte fra kursholdere og deltakere i kurset
- Du er med på sosiale aktiviteter sammen med andre nærpersoner
- Tid for deg, med selvomsorg og livsmestring som gjennomgående temaer i kurset

Du kommer alene i kurset og møter andre nærpersoner

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Marit Irene Vie, epost: marit.irene.vie@eikholt.no

Aktivitet i teori og praksis, i samarbeid med tolkestudenter

Du melder deg på den uken du ønsker å delta:

Uke 43: 20. - 24. oktober

Uke 45: 03. - 07. november

Påmeldingsfrist 1. mai 2025

Hvem passer kurset for:

Kurset er for deg som ønsker å være med på fysisk aktivitet og få påfyll av ny kunnskap. Tolkestudentene vil være din tolk/ledsager under hele kurset. Du er en viktig bidragsyter til god læring for studentene gjennom en innholdsrik praksisuke. Kurset er også praksisuke for tolkestudenter fra Høgskulen på Vestlandet (HVL) Oslo Metropolitan University (OsloMet) og Norges Naturvitenskapelige universitet (NTNU).

Kursinnhold:

- Det blir lagt til rette for aktiviteter som du kanskje ikke har prøvd før
- Foredrag om aktuelle tema
- Sosiale aktiviteter sammen med de andre kursdeltakerne
- Veiledning av studenter

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Cathrine Timm Sundin, epost: cathrine.t.sundin@eikholt.no



Å lese med alle sanser

Uke 49: 02. - 05. desember 2025

Påmeldingsfrist: 1. mai 2025

Hvem passer kurset for:

Kurset egner seg for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse, og opplever utfordringer med lesing på grunn av synstapet. Hvis du ønsker å lære om alternative metoder og muligheter, vil dette kurset være til nytte for deg.

Kursinnhold:

- Les Smart: Bruk kunstig intelligens for å finne og lese informasjonen du trenger, raskt og sikkert.
- Les med syn og hørsel: Lær om talende lese-TV, lesemaskiner, Orcam og Orcam Read.
- Les med fingrene: Introduksjon til punktskrift og leselist
- En verden av ord: Lydbøker, fulltekst Daisy bøker, e-bøker, blader, leseklubber – eller kanskje litt av alt.

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Fereshteh Halimi, epost: fereshteh.halimi@eikholt.no



Energibalanse i hverdagen

Uke 50: 09. - 12. desember 2025

Påmeldingsfrist 1. mai 2025

Hvem passer kurset for:

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Kurset er for deg som ønsker å lære mer om balanse, både den fysiske balansen og energibalanse.

Du vil få prøve ulike kreative og rolige fysiske aktiviteter. Det kan være aktiviteter du opplever gir energi og som stimulerer til å slappe av og lade batteriene. Målet er at du skal kunne jobbe mot å finne din energibalanse.

Kursinnhold:

- Kurset gir deg økt kunnskap om energibalanse og fysisk balanse
- Du får mulighet til å prøve ut nye strategier og kreative aktiviteter.
- Det settes av god tid til å dele erfaringer med andre i gruppen

Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med: Victoria Falen, epost: victoria.falen@eikholt.no

Terminliste gruppekurs

Vår 2025

Søknadsfrist for alle vårkurs: 01. desember 2024

Uke	Dato	Kurs
6	04. - 07. februar	Det politiske system - Valg 2025, del 1
7	11. - 14. februar	Sanselig mat
10	04. - 7. mars	Det politiske system - Valg 2025, del 2
11	11. - 13. mars	Din tekniske hverdag
12	18. - 21. mars	Kan du stole på syns- og hørselssansene?
14	01. - 04. april	Musikkdager - Samspill i band
15	08. - 11. april	Ung og lovende - med et kombinert sansetap
20	13. - 16. mai	Orientering og mobilitet
21	20. - 23. mai	Musikkdager - Opplevelser gjennom musikk
23	03. - 06. juni	Fysisk balanse i hverdagen

Terminliste gruppekurs

Høst 2025

Søknadsfrist for alle høstkurs: 01. mai 2025

Uke	Dato	Kurs
34	19. – 22. august	Brukermedvirkning i prosjektarbeid
37	09. – 12. september	Kommunikasjon og glede gjennom musikk og aktivitet
38	16. – 19. september	Ung og lovende – med støtte av nærpersoner
39	23. – 26. September	Kurs om lys, blending og filter
41	07. – 10. oktober	Din økonomiske hverdag, del 1
42	14. – 17. oktober	Nærpersonkurs: Tid for meg
43	20. – 24. oktober	Aktivitet i teori og praksis, i samarbeid med tolke- studenter
45	03. – 07. november	Aktivitet i teori og praksis, i samarbeid med tolke- studenter
47	18. – 21. november	Din økonomiske hverdag, del 2
49	02. – 05. desember	Å lese med alle sanser
50	09. - 12. desember	Energibalanse i hverdagen

Velkommen til oss informasjon

I vår app finner du “Velkommen til oss” informasjon.

Last ned appen ved å scanne QR-koden nedenfor med kamera på din mobiltelefon.

Når denne er lastet ned går du til Innstillinger i appen og legger inn delingskode **Eikholt80**.



Notater



Helen Kellers vei 3, 3031 Drammen
Mobil: 456 14 404
E-post: post@eikholt.no
www.eikholt.no
Org. nr.: 971 461 098

