

KURST 2020

INNHold

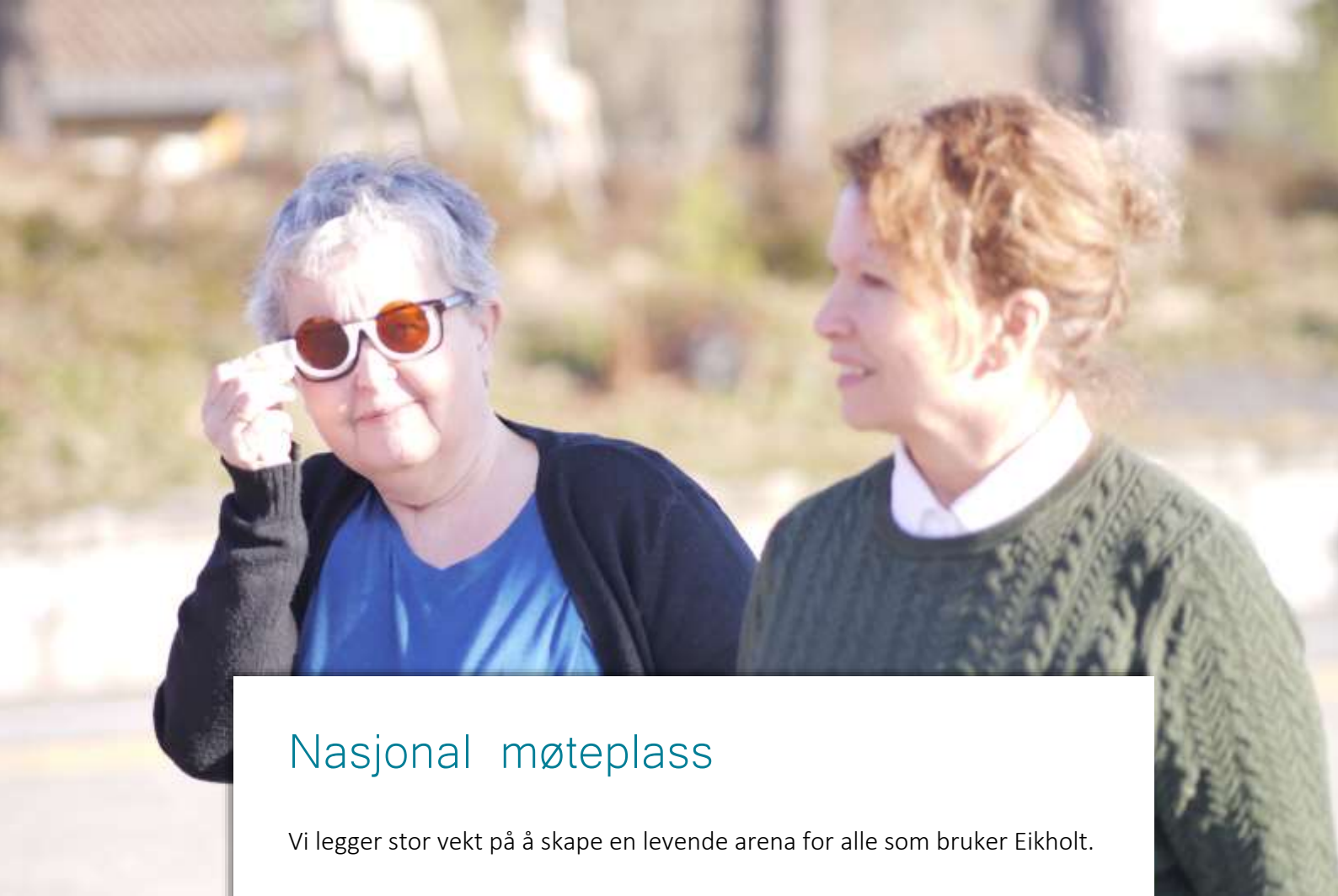
Om oss	3 - 9
Individuelle kurs	10 - 16
Gruppekurs	17 - 31
Terminliste	32 - 33

OM OSS

Landsdekkende kompetansesenter

Eikholt er et nasjonalt ressurscenter innen kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet. Vi er en ideell stiftelse lokalisert i Drammen, og har ca 30 ansatte innen ulike fagområder. Fagstaben består av medarbeidere med spisskompetanse innen syn, hørsel, kommunikasjon, mobilitet, helse, IKT, pedagogikk, psykososialt arbeid og IFOU.

Eikholt ble 40 år i 2020 og er i kontinuerlig utvikling. Hvert år mottar ca. hver tredje person med kombinert syns – og hørselsnedsettelse/døvblindhet ulike tilbud fra oss.



Nasjonal møteplass

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. Utdveksling av erfaringer og sosialt samvær med andre med brukererfaring er en verdi i seg selv.

Vi ser også at personer som er i ulike livsfaser og med ulike erfaringer knyttet til den doble sansenedsettelsen 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 tjenester fra Eikholt. Vi vurderer alle søknader individuelt, og innhenter i den forbindelse alle relevante medisinske opplysninger. Følgende er et utdrag fra den nordiske definisjonen av døvblindhet:

«Kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet begrenser en persons aktiviteter og hindrer full deltakelse i samfunnet. For den det gjelder, familie og øvrig nettverk, kan dette innebære store praktiske og psykososiale utfordringer. Det er derfor behov for at samfunnet støtter med særlig tilrettelagte tjenestetilbud, tilpasning av omgivelsene og/eller tekniske hjelpemidler»

En person med dobbel sansenedsettelse kan ha ulik mulighet for deltakelse i aktiviteter. Varierende mulighet for deltakelse i en aktivitet er ofte påvirket av forhold i omgivelsene i tillegg til individuelle personlige forhold.

Ved tilrettelegging av tjenestetilbud og tilpasning av omgivelsene er det behov for en tverrfaglig tilnærming, samt spesifikk kunnskap om den doble sansenedsettelsen. Eikholt gir veiledning og opplæring både til personen selv, pårørende, andre nærpå personer og til det profesjonelle nettverket.

eikholt.no

Vi ønsker at det skal være enkelt å komme i kontakt med oss. Vår hjemmeside har søknadsskjema for kurs, og kontaktinformasjon til hver enkelt rådgiver.

Telefon: 32 88 90 50 alle hverdager fra kl 8:30 -15:30
E-post: post@eikholt.no
Mobiltelefon: 456 14 404

Du kan også sende e-post direkte til inntakskordinator, eller fagsjef:

ragnild.bjorgum@eikholt.no

Inntakskordinator

thomas.overby@eikholt.no

Fagsjef



Hva koster det?

Kursene våre 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, dekning av tapt arbeidsfortjeneste.

NAV dekker kostnader for ledsager når personer med medfødt døvblindhet skal delta på tilpasningskurs

Du henvender deg til NAV- tolketjeneste i hjemfylket for bestilling av tolk/ledsager til kursoppholdet og reisen. Det er også anledning til å bruke privat ledsager. Privat ledsager får dekket reise og opphold på samme måte som kursdeltaker.

Spesialisthelsetjenester dekkes etter egne regler. Dette får du opplysning om når det er aktuelt.



FASILITETER

For alle kurs som strekker seg over flere dager tilbyr vi overnatting i moderne leiligheter med egen stue og bad. Frokost, lunsj og middag er dekket i oppholdet og serveres til faste tider i fellesområdet.

Alle lokaler på Eikholt er 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.



KURSTILBUDET


Personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet og deres pårørende – familie, slektninger og andre nærstående personer har rett til tilpasningskurs etter Lov om folketrygd § 10-7. Eikholt har et nasjonalt ansvar for disse kursene. Tilpasningskursene kan skje på Eikholt, hjemme hos bruker, eller på brukers arbeidsplass/ eller studieplass.

Eikholt har tilbud til både personer som er født med eller fått en kombinert syns- og hørselshemming.

Tilpasningskurs gis både som individuelle kurs og som gruppekurs. Gruppekursene er satt opp med fast dato og det tas forbehold om endringer.



INDIVIDUELLE KURS

- 
- Vi tar imot henvendelser om individuelle kurs gjennom hele året
 - Fyll ut skjema på vår nettside: «Individuelle tjenester/tilbud»
 - En rådgiver tar 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 skreddersys og avtales med den enkelte.

I de påfølgende sidene beskrives ulike tema som det kan søkes kurs om.

Introduksjonskurs

Introduksjonskurs er rettet mot nye brukere av Eikholt, eller for brukere som har opplevd vesentlige endringer av syns- og hørselsfunksjon. Dette kurset danner et viktig grunnlag for andre kurs/opplæring. En av våre rådgivere tar kontakt med deg for å planlegge introduksjonskurset.

AV-klinikken er et viktig sted for introduksjonskursene. Her tester 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. Målet er at du skal få kunnskap om hvordan den kombinerte syns- og hørselsfunksjonen innvirker på det daglige livet.

Kurset inneholder en syns- og hørselspedagogisk kartlegging, samtale med sosionom, kartlegging av kommunikasjon, samtale om aktiviteter i det daglige liv, utprøving og søknad på hjelpemidler og kontakt med regionsenter, om det er aktuelt.



Kartlegging og optimalisering av syn


Hensikten med en synspedagogisk kartlegging er at du og vi skal forstå hvordan ditt syn fungerer i ulike aktiviteter og sammenhenger. Vi kan måle synsfunksjonen på lang avstand, mellom-avstand og på nært hold, og sjekker at brillene dine er riktige.

Vi kan teste synsfelt, kontrastfølelse og lysbehov og vi kan prøve ut forskjellige typer av filterglass. Vi tilbyr kartlegging, demonstrasjon og utprøving av hjelpemidler til for eksempel lesing, databruk, bruk av mobiltelefon og mobilitet.

Vi gir også opplæring og du får tid til i å bli kjent og fortrolig med de ulike synstekniske hjelpemidlene.

Kartlegging og optimalisering av hørsel

Vi foretar hørselskartlegging og vurderer om høreapparater og annet hørselsteknisk utstyr er godt tilpasset ditt sansetap og dine individuelle behov. Vi gjennomfører audiometri og hjernestammeaudiometri på personer med medfødt døvblindhet. Vi gir opplæring om den enkeltes hørsel og i bruken av hørselstekniske hjelpemidler. Den enkelte får tid til i å bli kjent og fortrolig med funksjonene til høreapparatene og tilkobling til ulike hørselstekniske hjelpemidler.



” Det blir noe helt annet når høreapparater og briller kan bli justert og prøvd ut samtidig. Da jeg var yngre kjempet jeg veldig hardt for å kunne se, og jeg visste aldri om det var noe galt med høreapparatene eller om det var noe feil med brillene” (Bruker av Eikholt)

Punktskrift (braille)

Opplæring i grunnleggende kunnskaper i punktskrift i dagliglivet, eventuelt også med utprøving av lese-list. Kurset gis i flere deler over en periode på 1 ½ år. Vår opplæring skjer i nært samarbeid med den lokale voksenopplæringen.

Kommunikasjon

Opplæring i nye metoder og strategier i kommunikasjonen som støtte for å kommunisere i dagliglivet, for eksempel tegn til tale, taktile tegn og haptisk kommunikasjon.

Mobilitet / ledsaging

Opplæring i grunnleggende teknikker innen mobilitet og orientering. For eksempel ledsagerteknikker, orienteringshjelpemidler, GPS, hvit stikk med mer.

ADL – aktiviteter i dagliglivet

Opplæring i teknikker/strategier for å mestre dagliglivet, for eksempel utprøving av enkle hjelpemidler, matlaging, personlig hygiene og lignende.

PC / Mac

Kursinnhold kan være å sørge for at riktige innstillinger er valgt, samt opplæring i lagring, mappestruktur, snarveier og grensesnitt. Vi veileder i relevante programmer som tekstbehandling, regneark, presentasjon, internett, epost, kalender med mer.

Smarttelefon / nettbrett

Kursinnhold kan være å sørge for at riktige innstillinger er valgt, samt opplæring i bruk av apper som telefon, meldinger, epost, internett, kalender, kamera, kart, talestyring, skytjeneste, samt nedlastning av apper med mer. Målet er økt selvstendighet i informasjonsinnhenting og kommunikasjon.

Tilbud til par og familier

Kurs for et ektepar eller sammen med andre par. Vi tilbyr også kurs for hele familien. Vi tilpasser kurset etter det enkelt par/den enkelte familie sine behov og ønsker.

Målet er at nærpåsoner i familie og nettverk skal få informasjon om kombinert sansetap og de utfordringene det kan gi i dagliglivet. Vi har fokus på muligheter og gode strategier, samt opplæring og øvelser i ulike former for kommunikasjon.

Suppleringskurs

Kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet er en progredierende funksjonsnedsettelse. Derfor vil det være behov for oppfølging i form av suppleringskurs som kan spres ut over et lengre tidsrom for å gi nødvendig tid til å tilegne seg ny kunnskap og til å øve eller tilpasse seg det nye som læres.

GRUPPE KURS



Temakurs - i tre deler

Foredragsholder Kjell-Henrik Hendrichs fortsetter sine underholdende og lærerike forelesninger. De populære forelesningene handler om aktuell samfunnstematikk og går over tre uker.

Del 1:	Uke 6	(09. – 12. februar)
Del 2:	Uke 11	(16. – 19. mars)
Del 3:	Uke 40	(05. – 08. oktober)

Tema/ kursinnhold:

- Aktuelle samfunnstemaer og generell samfunnskunnskap
- Alle kursukene har i år følgende hovedtema: Norge i verden og i forhold til seg selv
- Aktuelle politiske saker

Søknadsfrist: 01. november

Kontaktperson: Aashild Klopan
aashild.klopan@eikholt.no

Pårørendekurs medfødt døvblindhet

Uke 5, (4. – 6. februar)

Søknadsfrist 01. november

Tema / kursinnhold:

- Lære nye kommunikasjonsmetoder og strategier
- Opplæring i teknikker knyttet til hverdagslige aktiviteter
- Informasjon, demonstrasjon og utprøving av syns- og hørselstekniske hjelpemidler
- Undervisning i gruppe, også med erfaringsutveksling

Mål:

- Få økt kunnskap om kombinerte sansetap
- Få kompetanse i ulike måter å kommunisere; tilpasset tegnspråk og taktilt tegnspråk, tale med hørselsforsterkning og kombinasjoner av disse

Målgruppe:

- Pårørende til personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse /døvblindhet
- Pårørende til personer med sansetap som ikke har andre tilbud, og som har utbytte av språk og kommunikasjon i ulike modaliteter (syn- hørsel- og taktilsans)

Kontaktperson: Cathrine Timm Sundin

cathrine.t.sundin@eikholt.no



Kurs om filterbriller

Uke 9 (02. – 05. mars)

Søknadsfrist: 01. november

Uke 38 (21. – 24. september)

Søknadsfrist: 01. mai

Mål:

- Lære om filterbriller
- Utprøving av filterbriller

Tema/ kursinnhold:

- Kurs om lys og effekten av ulike typer filter
- Informasjon, demonstrasjon og utprøving av filterbriller i praktiske situasjoner
- Undervisning i gruppe med vekt på brukermedvirkning og erfaringsutveksling
- Aktivitetene er tilpasset årstiden

Kontaktperson: Sigrid Midtbø Storkås

sigrid.midtbo.storkas@eikholt.no

IKT TEMAKURS

Kurs i videokommunikasjon og nettmøter

Uke 10 (09. - 11. mars)

Søknadsfrist: 01. november

Vi har gjennom en Coronaperiode fått oppleve viktigheten av å kunne delta og invitere til videokommunikasjon for å opprettholde både jobbmøter og kontakt med familie og venner. Vi ønsker derfor å gi mulighet for dette.

- På dette kurset vil du lære å bruke videokommunikasjon til nettmøter i forbindelse med arbeid og organisasjonsarbeid, samt private samtaler
- Det vil bli undervist om forskjellige tekniske løsninger og apper
- Det vil være fokus på sikkerhet og universell utforming
- Teori og praktiske øvelser inngår i kurset

Mål:

- Å kunne bruke videokommunikasjon som et treffpunkt i hverdagen, både i forbindelse med arbeid, organisasjonsarbeid og privat
- Finne og kunne betjene den riktige tjenesten for ditt behov

Målgruppe:

- Personer med kombinerte syn- og hørselshemming
- Kurset egner seg best for den som ønsker å kunne betjene og bli trygg på de forskjellige løsningene som finnes for videokommunikasjon

For spørsmål, ta kontakt med:

ikt@eikholt.no

Haptisk med førerhund

Uke 12 (23. – 26. mars)

Søknadsfrist: 01. november

Mål:

- Å skape gode strategier for samarbeid mellom hundefører, ledsager og hund

Tema/ kursinnhold:

- Teoretisk kunnskap om bruk av haptiske signaler sammen med førerhund
- Rolleavklaringer
- Undervisning i gruppe med vekt på brukermedvirkning og erfaringsutveksling
- Praktiske øvelser

Kontaktperson: Cathrine Timm Sundin,
cathrine.t.sundin@eikholt.no





Kulturuke for personer med medfødt døvblindhet

Uke 17 (27. – 30. april)

Søknadsfrist 01. november

Mål:

- Skape en arena for å utvikle og utnytte sitt kreative, kunstneriske og musiske potensiale
- Skape motivasjon og mulighet for kommunikasjon og uttrykk gjennom rytme og musikk
- Ny kunnskap om kultur, kommunikasjon og musiske aktiviteter for kursdeltakers personale/ ledsagere

Tema/ kursinnhold:

- Musikkutfoldelse med et stort utvalg av rytme- og klanginstrumenter
- Kommunikasjon via opplevelser, rytme, taktil berøring og samhandling
- Veiledning fra utøvende musikere med lang erfaring med kurs for personer med medfødt døvblindhet
- Kunnskapsoverføring og erfaringsutveksling om kultur, kommunikasjon og musiske aktiviteter til personale/ ledsagere

Målgruppe:

- Personer med medfødt døvblindhet

Kursholdere: Steen Raahauge og Winnie Carset

Kontaktperson: Aashild Klopan

aashild.klopan@eikholt.no



IKT TEMAKURS

Bruk av nettbrett og mobil til bank og offentlige tjenester

Uke 22 (01. – 04. Juni)

Søknadsfrist: 01. november

Tema/kursinnhold

- Vil du lære hvordan du får oversikt over egen økonomi og får tilgang til offentlige tjenester?
- Lurer du på hvordan du logger deg sikkert inn i egen nettbank?
- Kan du bruke Altinn med VoiceOver?
- Vil du lære å Vipps?

Mål:

- Bli trygg i å bruke mobil og nettbrett til å logge seg på tjenester som nettbank, NAV, Altinn, Vipps, Digipost, med mer

Målgruppe:

- Personer med kombinert nedsatt syn og hørsel
- Kurset egner seg best for den som ønsker å bli selvstendig i bruk av offentlige tjenester

Kontaktpersoner:

IKT-teamet

ikt@eikholt.no

Kommunikasjon og kultur

- sommer og vinter

Uke 23 (08. - 11. juni)

Søknadsfrist: 01. november

Uke 50 (14. - 17. desember)

Søknadsfrist: 01. mai

Tema/kursinnhold:

- Lære nye kommunikasjonsmetoder og strategier
- Opplæring i teknikker knyttet til praktiske og kreative aktiviteter
- Informasjon, demonstrasjon og utprøving av syns – og hørselstekniske hjelpemidler etter behov
- Undervisning i gruppe med vekt på brukermedvirkning og erfaringsutveksling
- Aktivitetene er tilpasset årstiden

Mål:

- Skape en felles arena for sanseopplevelser, opplevelse av mestring og aktiv deltakelse knyttet til årstid og tradisjoner
- Forebygge isolasjon og bygge nettverk

Målgruppe:

- Personer med kombinert syn- og hørselshemming
- Eldre, enslige og personer som ikke kan benytte andre tilbud

Kontaktperson: Aashild Klopan

aashild.klopan@eikholt.no

Høstaktiviteter for personer med medfødt døvblindhet

Uke 35 (31. august – 02. september)

Søknadsfrist: 01. mai

Mål:

- Skape en arena for å utvikle og utnytte egne fysiske, kreative, og kognitive muligheter
- Utvikling av kommunikasjon, språk og mestringsfølelse gjennom meningsfulle aktiviteter
- Overføre kunnskap om kommunikasjon, sosiale rammer, kultur og fysisk aktivitet til kursdeltakers nettverk / personell

Tema/kursinnhold:

- Sansestimulering gjennom ulike aktiviteter ute og inne
- Opplæring og veiledning i ulike aktiviteter som padling, turløype, aktiviteter i vann (basseng), forming / leire mm.
- Kompetanseoverføring/kurs for kursdeltakernes nettverk / personell

Sted: Eikholt og nærområdet

Kontaktperson: Cathrine Timm Sundin
cathrine.t.sundin@eikholt.no

IKT TEMAKURS

Aktivitet og teknologi

Uke 36 (07. – 10. september)

Søknadsfrist: 01. mai

Tema/kursinnhold:

Helsedirektoratet anbefaler 150 minutter aktivitet i uken. Høres det mye ut? Bli med på dette kurset og lær hvordan aktivitet i kombinasjon med teknologi blir morsomt, og hør hva andre har erfart.

Vi lover å få frem smilet ditt i løpet av disse dagene.

Mål:

- Prøve ut aktiviteter og teknologi
- Innlegg - Hvordan bli motivert?
- Boller eller gulrot? -lær om kosthold og helse
- Dele erfaringer

For hvem?

- Personer med kombinerte syn- og hørselshemming
- Personer som ønsker å lære om muligheter som teknologi gir for hverdagstrening.
- Mosjonister som ønsker en ekstra motivasjon rundt trening.
- De som ønske om å bli mer aktive i hverdagen

Kontaktpersoner:

IKT-teamet

ikt@eikholt.no

Helsesport/aktivitetsuker

Praksisuker for alle landets tolkestudenter

Uke 43 (26. – 29. oktober)

Uke 45 (09. – 12. november)

Søknadsfrist: for begge ukene 01. mai

Mål:

- For kursdeltagerne er målet å ha en uke med mye fysisk aktivitet. Vi ønsker å legge til rette for aktiviteter som mange ikke har prøvd tidligere
- For tolkestudentene er målet å bli dyktige tolk/ledsagere gjennom en god og variert praksisuke

Tema/kursinnhold:

Aktivitetene varierer fra år til år. Eksempler på aktiviteter kan være; sjakk, hvordan bruke tolk/ledsager, linedance, løpekurs, yoga, turdag, styrke og balansetrening, klatring, bowling, dans, crossfit, sykling, forelesninger osv.

Kurset er ikke et tilpasningskurs. Eikholt dekker utgiftene for reise og opphold. Tolkestudentene dekker behovet for tolk/ledsaging under hele oppholdet.

Kontaktperson: Cathrine Timm Sundin

cathrine.t.sundin@eikholt.no

Sanselig mat

Uke 44 (02. – 05. november.)

Søknadsfrist: 01. mai

Mål:

- Mestre planlegging og tilberedning av enkle matretter
- Utvikle (nye) strategier for å oppleve mestring i tilberedning av enkel og god hverdagsmat

Tema/kursinnhold:

- Planlegging, innkjøp og tilberedning av mat
- Sanseopplevelser med mat: lukte, smake, kjenne
- Enkle oppskrifter til daglig bruk
- Hjelpemidler/redskaper i matlaging
- Hvordan gjøre kjøkkenet til en god arbeidsplass for deg

Kontaktperson: Ragnhild Bjørgum

ragnhild.bjorgum@eikholt.no

Yrkesaktiv med nedsatt syn og hørsel

Uke 47 (23. – 26. november)

Søknadsfrist: 01. mai

Mål:

- Deltakerne skal få innsikt i egen situasjon og egne behov på arbeidsmarkedet.
- Få kunnskap om arbeidsmarkedets utvikling og hvilke rettigheter man har

Tema/kursinnhold:

- Kunnskap om ulike støtteordninger i forbindelse med arbeid
- Kartlegging av behov for tiltak på arbeidsplassen
- Kunnskap om bruk av tekniske hjelpemidler
- Tilrettelegging for å kunne holde seg i fysisk og psykisk god form
- Likemannsarbeid

Kontaktperson: Ann-Britt Johansson

ann-britt.johansson@eikholt.no

Å leve med visuelle hallusinasjoner på grunn av Charles Bonnet syndrom (CBS)

Uke 48 (30. november – 03. desember)

Søknadsfrist: 01. mai

Mål:

- Lære om CBS
- Å kunne leve bedre med CBS

Tema/ kursinnhold:

- Undervisning i gruppe med vekt på brukermedvirkning og erfaringsutveksling
- Betydning av CBS for aktiviteter i hverdagen
- Stressmestring

Kontaktperson: Line Hovland

line.hovland@eikholt.no

TERMINLISTE GRUPPEKURS

VÅR 2021

Søknadsfrist for alle vårkurs: 01. november

UKE	DATO	KURS
5	04 – 06 februar	Pårørendekurs medfødt døvblindhet
6	09 – 12 februar	Temakurs del 1
9	02 – 05 mars	Kurs om filterbriller
10	09 – 11 mars	Kurs i videokommunikasjon og nettmøter
11	16 – 19 mars	Temakurs del 2
12	23 – 26 mars	Haptisk med førerhund
17	27 – 30 april	Kulturuke musikk
22	01 – 04 juni	Bruk av nettbrett og mobil til bank og offentlige tjenester
23	08 – 11 juni	Kommunikasjon og kultur

TERMINLISTE GRUPPEKURS

HØST 2021

Søknadsfrist for alle høstkurs: 01. mai

UKE	DATO	KURS
35	31 aug- 02 sept	Høstaktiviteter for personer med medfødt døvblindhet
36	07 – 10 sept	Aktivitet og teknologi
38	21 – 24 sept	Kurs om filterbriller
39	28 sep – 1 okt	Nettverkskurs for tegnspråklige damer
40	05 – 08 okt	Temakurs del 3
43	26 – 29 okt	Helsesport / aktivitetsuker
44	02 – 05 nov	Sanselig mat
45	09 – 12 nov	Helsesport / aktivitetsuker
47	23 – 26 nov	Yrkesaktiv med nedsatt syn og hørsel
48	30 nov – 3 des	CBS-kurs
50	14 – 17 des	Kommunikasjon og kultur



Helen Kellers vei 3, 3031 Drammen

Telefon: 32 88 90 50

Mobil: 456 14 404

Epost: post@eikholt.no

www.eikholt.no

Org nr.: 971 461 098

