

KURS &
TJENESTER
FRA EIKHOLT

2024



Innhold

Om oss	3- 9
Individuelle kurs	10- 17
Gruppekurs	18- 55
Terminliste	56- 57



OM KURS OG TJENESTER

Denne katalogen beskriver kurs og tjenester ved Eikholt for personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/ døvblindhet.

Kurs og tjenester kan gjennomføres på Eikholt, hjemme hos bruker, på brukers arbeidsplass eller studiested.



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. Utveksling 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 og 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 reisen og kursoppholdet. 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.

FOLKETRYGDEN Søknad om støtte til tilpasningskurs

1 Søknaden gjelder
Tilpasningskurs for hørselshemmede synshemmede kombinert syns- og hørselshemmede / døvblinde
 Opphold på fagehøgskole

2 Opplysninger om søkeren (skal alltid fylles ut)
Personnummer (11 sifre)
Fødselsnummer (11 sifre) Søknadens nummer
Adressen Postnummer og postboks
Søkeren for kursen (f.eks., I.O.M.)
Søkeren er sykemeldt eller har annen årsak til søknad. Merk for oss faktiskt at i forbindelse med opplysningene som er nødvendige for å erklære søkerens søknad.
Søkerens endringer
Fyll ut med ditt navn og adresse
Søknadens dato
Søknadens dato

3 Opplysninger om pårørende (skal bare fylles ut ved søknad om kurs for pårørende)
Personnummer (11 sifre)
Fødselsnummer (11 sifre)
Adressen Postnummer og postboks
Søkeren er syk eller annen årsak til søknad. Merk for oss faktiskt at i forbindelse med opplysningene som er nødvendige for å erklære søkerens søknad.
Søkerens endringer
Fyll ut med ditt navn og adresse
Søknadens dato
Søknadens dato

4 Samlet vurdering (fylles ut av fagpersonell)

NAV 15/07/08 Rehabil. Postboks 57 2009 01060 02/2012





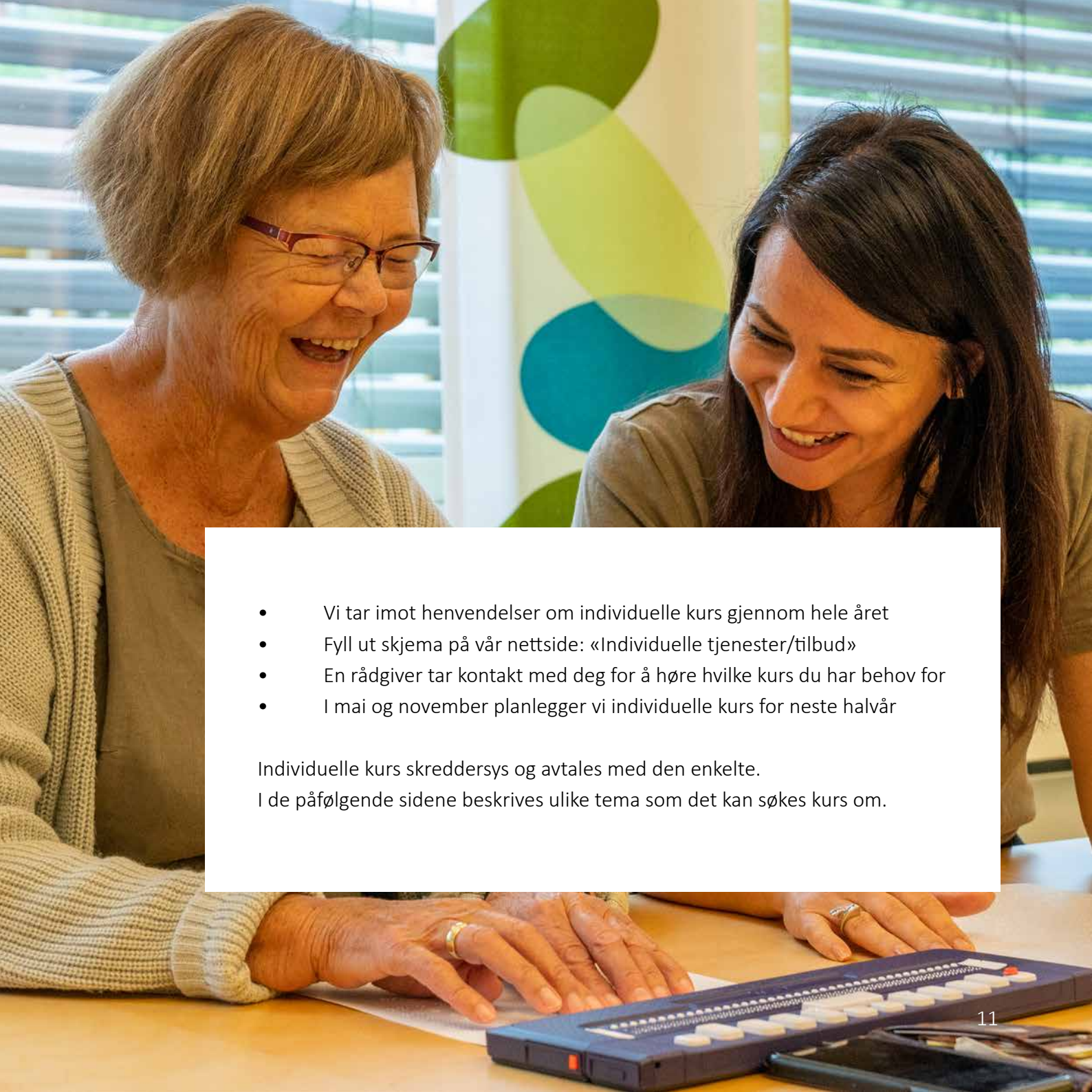
FASILITETER

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 inkludert i oppholdet og serveres til faste tider i fellesområdet ("Stua").

Alle lokaler 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.

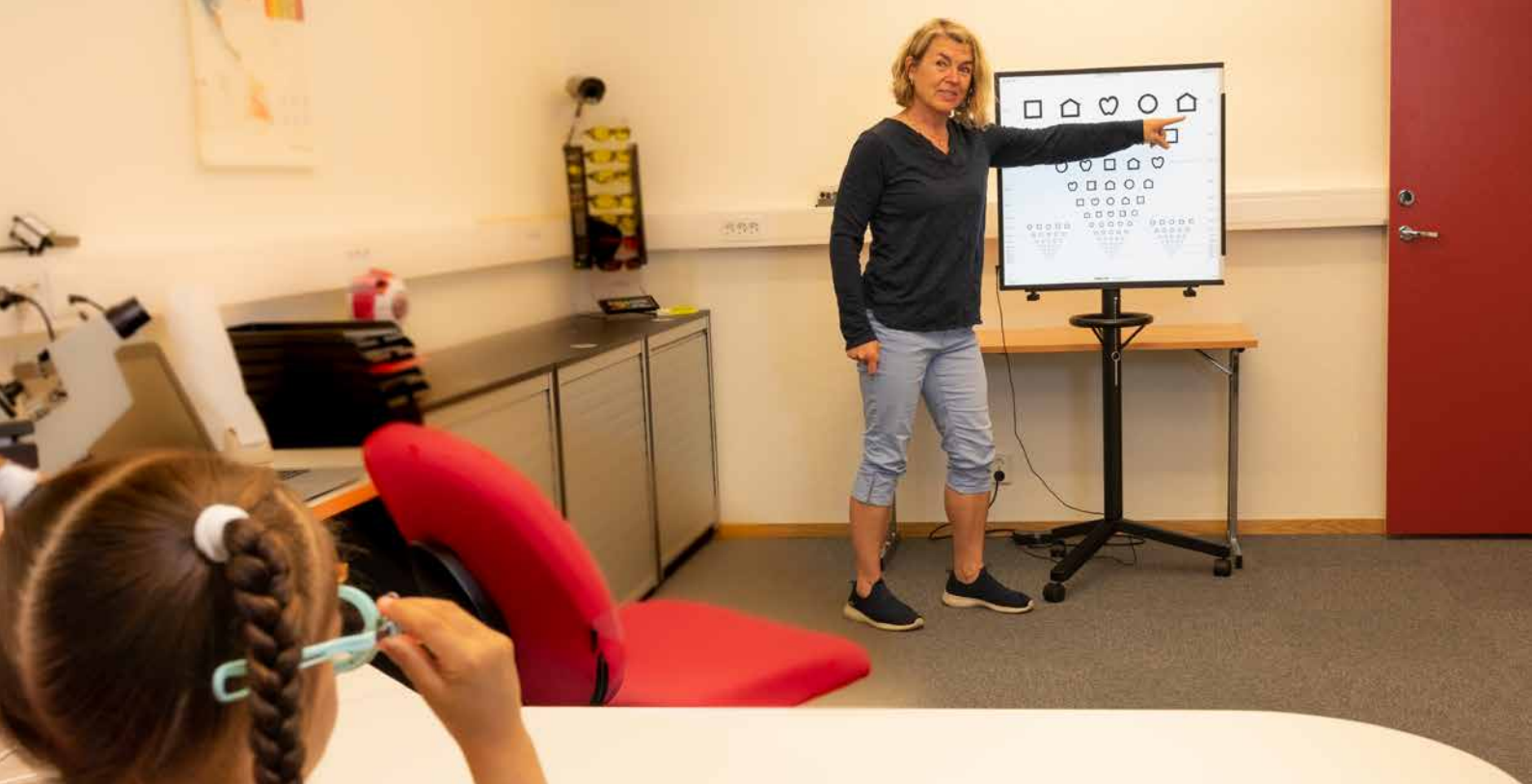
INDIVIDUELLE KURS



- 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. 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 påvirker deg i livet ditt.

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 kan være aktuelt, og ved behov bistår vi med å knytte kontakt med Regionsenteret i Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde.



Kartlegging og optimalisering av syn

Vi foretar synskartlegging og vurderer om dine synshjelpemidler er godt tilpasset ditt sansetap og dine behov. Da det er ulike årsaker til sansenedsettelse, vil testene og målingene være individuelt tilpasset.

På Eikholt har vi mulighet til å optimalisere synssansen opp mot ulike aktiviteter, som betyr noe for deg og som du ønsker å delta i.

Vi tilbyr også demonstrasjon og utprøving av hjelpemidler. Du vil få tid til å bli kjent med de ulike hjelpemidlene og selv vurdere hva som vil være hensiktsmessig for deg.

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 din hørsel og i bruken av hørselstekniske hjelpemidler. Du 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 leselist. 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 teknikker 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, mobilitetsstokk 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, e-post, kalender med mer.

Smarttelefon / nettbrett

Kursinnhold kan være opplæring i bruk av apper som telefon, meldinger, e-post, internett, kalender, kamera, kart, talestyring, skytjeneste, nedlastning av apper, og ikke minst sørge for at riktige innstillinger er valgt, og at disse blir forklart på en god måte. Målet er økt selvstendighet i informasjonsinnhenting og kommunikasjon.

Tilbud til familier og nærpersoner

Vi tilbyr kurs for familier og nærpersoner. Vi tilbyr også kurs for par. Vi tilpasser kurset etter den enkelte familie eller parets behov og ønsker. Målet er at nærpersoner i familie og nettverk skal få mer kunnskap om det kombinerte sansetapet og de utfordringene det kan gi i hverdagen. Vi har fokus på ressurser og muligheter, samt opplæring og øvelse 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



Din tekniske hverdag (vår)

Uke 5 (30. januar – 2. februar)

Søknadsfrist: 1.november 2023

Kurset handler om å øke forståelse og kunnskap om teknologiske muligheter.

Kursinnhold:

- Vi vil utforske begreper, tar for oss nyheter, trender, ord og uttrykk
- Vi vil gå gjennom konkrete produkter og digitale tjenester
- Du vil også få anledning til å prøve ut og få veiledning med ditt eget utstyr

Målgruppe:

Vår-kurset er rettet mot deg som benytter din taktile sans for å kommunisere og hente informasjon. Vi bruker god tid til temaene og tar rikelig med pauser. Kurset egner seg for deg som er nysgjerrig og som ønsker å bli mer selvstendig og trygg i bruk av teknologi. Det kreves ingen tekniske forutsetninger, men du må ha et ønske om å forstå begreper, se muligheter og mestre din tekniske hverdag.

Det vil bli god tid til spørsmål og refleksjoner.

Kontaktperson er: IKT-teamet (ikt@eikholt.no)

* IKT står for Informasjons- og Kommunikasjonsteknologi.

Liknende kurs gjennomføres også på høsten 2024 i uke 46 (12.- 15. november).



Wazawa
n: nasjonalstat og republikk
produkt p.c.: \$ 14.588
polak
romersk katolsk
medlem
EU: medlem
NATO: medlem

a:
49 055 kvadr. kilometer
5,5 millioner innbyggere
113 pr. kv.km
Bratislava
Nasjonalstat og republikk
produkt p.c.: \$ 17252
Slovakisk
Romersk katolsk og protestantisk
medlem
EU: medlem
NATO: medlem

a:
93 030 kvadr.
9,8 millioner
108 pr. kv.km
Budapest
Nasjonalstat og republikk
produkt p.c.: \$ 14328
ungarsk
katolsk og protestantisk
medlem
EU: medlem
NATO: medlem

Befolkningstetthet: 115 pr. kv.km.
Hovedstad: Bratislava
Styreform: Nasjonalstat og republikk
Nasjonalprodukt p.c.: \$ 17252
Språk: Slovakisk
Religion: Romersk katolsk og protestantisk
Forhold til EU: medlem
Forhold til NATO: medlem

Kjell Henrik Hesthagen



Kjell-Henrik

Ac

Temakurs A – i to deler

“Aktuell samfunnstematikk”

Del 1: Uke 6 (6. – 9. februar)

Del 2. Uke 40 (1. – 4. oktober)

Søknadsfrist: 1. November 2023

Foredragsholder Kjell-Henrik Hendrichs fortsetter sine lærerike forelesninger som handler om aktuell samfunnstematikk.

Kursinnhold:

- Aktuelle samfunnstemaer og generell samfunnskunnskap
- “Norge i verden og i forhold til seg selv”
- Aktuelle politiske saker

Målgruppe:

Kurset egner seg for deg som ønsker å få økt kunnskap om samfunnet, politikk og historie.

Kontaktperson: Aashild Klopan

aashild.klopan@eikholt.no

Tilsvarende kurs gjennomføres også som Temakurs B i uke 10 (5.- 8. mars) og uke 42 (15.- 18. oktober).

Haptisk kommunikasjon

Uke 8 (20. – 23. februar)

Søknadsfrist: 1. November 2023

Haptisk kommunikasjon er signaler gitt til en person via berøringssansen. Signalene beskriver omgivelsene og formidler visuelle og auditive inntrykk.

I løpet av dette kurset lærer du å bruke haptisk kommunikasjon i hverdagen og hvordan haptisk kommunikasjon kan bidra til økt deltakelse i sosiale aktiviteter.

Kursinnhold:

- Utvikle et godt samarbeid i kommunikasjonen
- Innføring i teknikker brukt i haptisk kommunikasjon
- Praktiske øvelser gjennom aktiviteter både ute og inne

Kursholdere: Hapti-Co og Cathrine Timm Sundin

Målgruppe:

For deg som ønsker grunnleggende kunnskap om haptisk kommunikasjon.

Kontaktperson: Cathrine Timm Sundin

cathrine.t.sundin@eikholt.no



Ung og lovende – med et kombinert sansetap

Uke 9 (27.februar- 1.mars)

Søknadsfrist: 1. november 2023

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
- Sosiale aktiviteter
- Fysisk aktivitet

Målgruppe:

Kurset passer for deg som er mellom 18 og 35 år, og som har et kombinert sansetap.

Kontaktperson: Anne-May Førland
anne.may.forland@eikholt.no

Tilsvarende kurs gjennomføres også på høsten 2024, i uke 38 (17.-29. september).

Temakurs B – i to deler

“Aktuell samfunnstematikk”

Del 1: Uke 10 (5. – 8. mars)

Del 2. Uke 42 (15. – 18. oktober)

Søknadsfrist: 1. november 2023

Foredragsholder Kjell-Henrik Hendrichs fortsetter sine lærerike forelesninger som handler om aktuell samfunnstematikk.

Kursinnhold:

- Aktuelle samfunnstemaer og generell samfunnskunnskap
- “Norge i verden og i forhold til seg selv”
- Aktuelle politiske saker

Målgruppe:

Kurset egner seg for deg som ønsker å få økt kunnskap om samfunnet, politikk og historie.

Kontaktperson: Aashild Klopan

aashild.klopan@eikholt.no

Tilsvarende kurs gjennomføres også som Temakurs A i uke 6 (6.- 9.februar) og uke 40 (1.- 4. oktober).

Balanse i hverdagen

Uke 14 (2. – 5. april)

Søknadsfrist: 1. november 2023

Balanse kan handle om å balansere kroppen i forskjellige bevegelser. Å være i likevekt i forskjellige situasjoner gjelder også energibalansen.

I løpet av dette kurset får du prøve ut ulike aktiviteter. Du vil få mulighet til å teste og selv erfare om det er nye aktiviteter eller strategier som kan bidra til å bedre/øke din energibalanse i hverdagen.

Kursinnhold:

- Aktiviteter som balanseøvelser og yoga
- I praksis utforske bruk av leire og andre materialer
- Kunnskapsformidling og erfaringsutveksling om energibalanse

Målgruppe:

Kurset passer for deg som vil prøve ut nye strategier og aktiviteter i en gruppe hvor det er god tid til erfaringsutveksling og prat.

Kontaktperson: Victoria Falen

victoria.falen@eikholt.no

Musikkdager: samspill i band

Uke 15 (9. – 12. april)

Søknadsfrist: 1. November 2023

Gjennom musikk kan det skapes motivasjon og muligheter. I løpet av dette kurset får du mulighet til å utforske musikk og ulike instrumenter. Det legges til rette for at du kan utvikle kreative og musikalske ferdigheter gjennom et samspill i band.

Musikere fra Dissimilis vil legge til rette for opplevelser som kan fremme sosial tilhørighet og livskvalitet.

Kursinnhold:

- Opplæring og utfoldelse gjennom ulike rytme- og klanginstrumenter
- Tilrettelegging for bruk av personlige instrumenter
- Innlæring av nytt repertoar og utvikling av arrangementer
- Veiledning ved instruktører og musikere fra Dissimilis nasjonale kompetansesenter
- Erfaringsutveksling for kursdeltakere og nærpersoner i samspill

Målgruppe:

For deg som er glad i musikk og ønsker å utvikle dine musikalske ferdigheter og ditt kunstneriske uttrykk i samspill med andre.

Kontaktperson: Cathrine Timm Sundin

cathrine.t.sundin@eikholt.no



Musikkdager: opplevelser gjennom musikk

Uke 17 (23. – 26. april)

Søknadsfrist 1. November 2023

I kurset legges det til rette for å stimulere musikalske, kreative og kunstneriske ressurser, fremme sosial tilhørighet og livskvalitet gjennom deltakelse i musikalsk aktivitet. Gjennom musikk får mennesker med funksjonsnedsettelse bedre tilgang til egne uttrykk og uttrykk i relasjon med sine nærpåsoner.

Kursinnhold:

- Musikkutfoldelse gjennom et stort utvalg av rytme- og klanginstrumenter
- Utforskning av kommunikasjon gjennom felles opplevelser, bevegelse, rytme og taktilitet
- Veiledning ved instruktører og musikere fra Dissimilis nasjonale kompetansesenter

Målgruppe:

For deg som har døvblindhet i kombinasjon med andre funksjonsnedsettelse og som er glad i musikk og ønsker å være i samspill med andre.

Kontaktperson: Marit Irene Vie

marit.irene.vie@eikholt.no





Nærpersonkurs: tid for meg

Uke 21 (21. – 24.mai)

Søknadsfrist: 01. november 2023

I dette kurset møter du andre nærpersoner og får økt kunnskap om kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Kurset legger vekt på deltakernes egne erfaringer med et mestringsfokus.

Kursinnhold:

- Økt kunnskap om syn, hørsel og kombinert sansetap
- Om selvomsorg og livsmestring
- Erfaringsutveksling i gruppe
- Sosiale aktiviteter

Målgruppe:

Nærpersoner som er i relasjon med person med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet

Kontaktperson: Marie Irene Vie

marit.irene.vie@eikholt.no

Sanselig mat

Uke: 22 (28.-31. mai)

Søknadsfrister: 1.november 2023

Matlaging og aktiviteter rundt matlaging kan oppleves som krevende. Det er vanlig å oppleve utfordringer knyttet til innkjøp, klargjøring, tilberedning og servering av mat. I løpet av dette kurset vil du få erfaring med hvordan du kan mestre utfordringer knyttet til matlaging bedre.

Dette kurset er for deg som vil vite hvordan du kan gripe disse mulighetene og mestre utfordringene på en god måte.

Du vil også få matopplevelser med Eikholtts dyktige kjøkkenpersonale, som tar oss med på en reise i nye trender i matverdenen.



Kursinnhold:

- Sanseropplevelser med mat: lukte, smake og kjenne
- Hvordan benytte hjelpemidler og teknologi i hele matlagingsprosessen
- Kursdeltakerne utfordres til å dele sine erfaringer innenfor temaet mat

Kurset vil i hovedsak foregå på Eikholt, men i løpet av kurset vil vi også ha matopplevelser andre spennende steder.

Målgruppe:

Dette er et kurs for alle som liker mat og ønsker inspirasjon og tips på kjøkkenet. Liker du å lage mat og ønsker å gjøre hverdagsmaten litt mer spennende? Er du en person som elsker å dele matopplevelser med andre? Da er dette kurset for deg!

Kontaktperson: Emilio Jensen Granados
emilio.j.granados@eikholt.no

Tilsvarende kurs gjennomføres også på høsten i uke 49 (3.- 6.desember). Velg tidspunktet som passer best for deg.



Temakurs C – to deler

“Vi, samfunnet og systemene”

Del 1: Uke 23 (4.- 7.juni)

Del 2: Uke 32 (6.- 9.august)

Søknadsfrist: 1. November 2023

Personer med kombinert sansetap opplever ofte møtet med et samfunn som forutsetter at en kan se og høre godt, som krevende. Stadige søknadsprosesser, og andre møter med offentlige systemer kan oppleves uforutsigbart og vanskelig.

Kunnskap er makt, og i dette kurset skal vi lære mer om offentlige systemer i samfunnet, for å skape større innsikt, trygghet og forståelse.

Kursholdere: Magne Bolme er lektor i historie. Han er blindfødt. Sølvi Marie Risøy er førsteamanuensis i samfunnsvitenskap ved Høgskolen på Vestlandet (HVL). Hun ble blind, og siden døvblind i voksen alder. Begge har bred erfaring som interessepolitikere.

Kursinnhold:

- Hvordan møter samfunnet oss, og hvordan kan vi forstå oss selv i møte med samfunnet?
- Hvordan forstår vi, finner fram i, og forholder vi oss til systemene på kommunalt, regionalt og statlig nivå?

Målgruppe:

Kurset egner seg for deg som ønsker å øke sin kunnskap om egen rolle samfunnet.

Kontaktperson: Romy Regina Prochnow

romy.prochnow@eikholt.no



Familiekurs: Livet med Usher

Uke 33 (13.- 16. august)

Søknadsfrist: 1.april 2024

Denne uken vil du møte andre familier i samme situasjon og får gode opplevelser og inspirasjon gjennom aktivitet og deltakelse. Det vil også være faglige foredrag med anledning til spørsmål og dialog.

Kursinnhold:

- Å leve i en familie med Usher- som foreldre, søsken og som barn/ ungdom med diagnosen
- Nytt innen forskning om Usher
- Betydningen av syn og hørsel i aktiviteter
- Parallelle økter og aktiviteter tilpasset alder og behov
- Erfaringsutveksling og felles aktiviteter

Målgruppe:

For familier som har barn/ungdom med Usher.

Kontaktperson: Line Hovland

line.hovland@eikholt.no

Høstaktivitetskurs

Uke 37 (10.- 13.september)

Søknadsfrist: 1.mai 2024

Dette kurset er en arena for å utvikle og utnytte egne fysiske, kreative og kognitive muligheter. Gjennom meningsfulle aktiviteter utvikles kommunikasjon, språk og mestringfølelse. Kunnskap om kommunikasjon, sosiale rammer, kultur og fysisk aktivitet overføres til deltakers nærpersioner.

Kursinnhold:

- Musikkutfoldelse gjennom et stort utvalg av rytme- og klanginstrumenter
- Utforskning av kommunikasjon gjennom felles opplevelser, bevegelse, rytme og taktilitet
- Utprøving av ulike aktiviteter som padling, turløype, aktiviteter i vann (basseng) og forming med forskjellige materialer
- Veiledning ved instruktører og musikere fra Dissimilis nasjonale kompetansesenter

Målgruppe:

For deg som har døvblindhet i kombinasjon med andre funksjonsnedsettelse og er glad i musikk og å være i kreativ aktivitet sammen med andre.

Kontaktperson: Cathrine Timm Sundin

cathrine.timm.sundin@eikholt.no



Ung og lovende – med et kombinert sansetap

Uke 38 (17.- 20. september)

Søknadsfrist: 1.mai 2024

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
- Sosiale aktiviteter
- Fysisk aktivitet

Målgruppe:

Kurset passer for deg som er mellom 18 og 35 år, og som har et kombinert sansetap.

Kontaktperson: Anne-May Førland

anne.may.forland@eikholt.no

Tilsvarende kurs gjennomføres også på våren 2024, i uke 9 (27. februar- 1. mars).



Orientering & mobilitet

Uke 39 (24.- 27.september)

Søknadsfrist: 1.mai 2024

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. Du får også kunnskap om forskjellige verktøy og strategier som kan gi bedre mulighet for deltagelse og selvstendighet.

Kursinnhold:

- Innsikt om mobilitet som fagområde
- Utnytte synsresten og benytte hørsel i orientering
- Utprøving av tradisjonelle og nye mobilitetshjelpemidler
- Kunnskap om balanse og kropp
- Praktiske oppgaver og erfaringsutveksling

Kontaktperson: Romy Regina Prochnow

romy.prochnow@eikholt.no

Aktivitetsuker

Uke 43 (21.- 25. oktober)

Uke 45 (4.- 8. november)

Søknadsfrist: 1.mai 2024

For deg som ønsker å ha en uke med mye fysisk aktivitet. Vi legger til rette for aktiviteter som mange ikke har prøvd tidligere. Kurset er også praksisuker for alle landets tolkestudenter. Sammen skal vi bidra til god læring for studentene, og gi de en innholdsrik og variert praksisuke. Tolkestudentene vil være din tolk/ledsager under hele kurset.

Kursinnhold:

Aktivitetene varierer fra år til år. Eksempler på aktiviteter kan være: foredrag, sjakk, hvordan benytte tolk/ledsager, løpekurs, yoga, dagstur, styrke og balansetrening, klatring, bowling, dans, sykling, osv.

Kurset tilbys som NAV tilpasningskurs.

Kontaktperson: Cathrine Timm Sundin

cathrine.timm.sundin@eikholt.no



Kurs om lys, blending og filter

Uke 44 (29.oktober – 1.november)

Søknadsfrist: 1.mai 2024

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

Målgruppe:

Kurset egner seg for deg som bruker din synsrest i ulike aktiviteter og ønsker å opprettholde selvstendighet og deltagelse.

Du bør ha et ønske om å utforske nye muligheter i felleskap med andre.

Kontaktperson: Sigrid Midtbø Storkås
sigrid.midtbo.storkas@eikholt.no

Din tekniske hverdag (høst)

Uke: 46 (12.- 15. november)

Søknadsfrist: 1.mai

Kurset handler om å øke forståelse og kunnskap om teknologiske muligheter.

Kursinnhold:

- Vi vil utforske begreper, ta for oss nyheter, trender, ord og uttrykk
- Vi vil gå gjennom noen konkrete produkter og digitale tjenester
- Du vil også få anledning til å prøve ut og få veiledning på ditt eget utstyr

Målgruppe:

Kurset egner seg for den som er nysgjerrig og som ønsker å bli mer selvstendig og trygg i bruk av teknologi. Det kreves ingen tekniske forutsetninger, men du må ha et ønske om å forstå begreper, se muligheter og mestre din tekniske hverdag.

Det vil bli god tid til spørsmål og refleksjoner.

Kontaktperson er: IKT-teamet (ikt@eikholt.no)

Tilsvarende kurs gjennomføres også på våren 2024, i uke 5 (30.januar- 2.februar).

Nye måter å lese på når synet utfordres

Uke 48 (26. - 29. november)

Søknadsfrist: 1.mai

Lesing er en viktig del av hverdagen og denne ferdigheten er viktig i mange situasjoner. Personer med dobbelt sansetap kan oppleve at lesing blir spesielt vanskelig når synet blir redusert. Opplever du vanskeligheter med lesing på grunn av synstap?

Kursinnhold:

Du vil få innsikt i ulike metoder og verktøy som kan hjelpe deg med lesing. Sammen vil vi utforske forskjellige løsninger, som talebasert lesing og lesing med fingrene (punktskrift)

Målgruppe:

Kurset egner seg for deg som opplever vanskeligheter med lesing på grunn av synstap. Hvis du ønsker å lære om alternative metoder og muligheter, vil dette kurset være til nytte for deg.

Kontaktperson: Fereshteh Halimi

fereshteh.halimi@eikholt.no



Sanselig mat

Uke 49 (3.- 6. desember)

Søknadsfrist: 1.mai 2024

Matlaging og aktiviteter rundt matlaging kan oppleves som krevende. Det er vanlig å oppleve utfordringer knyttet til innkjøp, klargjøring, tilberedning og servering av mat. I løpet av dette kurset vil du få erfaring med hvordan du kan mestre utfordringer knyttet til matlaging bedre.

Dette kurset er for deg som vil vite hvordan du kan gripe disse mulighetene og mestre utfordringene på en god måte.

Du vil også få matopplevelser med Eikholtts dyktige kjøkkenpersonale, som tar oss med på en reise i nye trender i matverdenen.

Kursinnhold:

Sanseopplevelser med mat: lukte, smake og kjenne
Hvordan benytte hjelpemidler og teknologi i hele matlagingsprosessen
Kursdeltakerne utfordres til å dele sine erfaringer innenfor temaet mat.

Kurset vil i hovedsak foregå på Eikholt, men i løpet av kurset vil vi også ha matopplevelser andre spennende steder.

Målgruppe:

Dette er et kurs for alle som liker mat og ønsker inspirasjon og tips på kjøkkenet. Liker du å lage mat og ønsker å gjøre hverdagsmaten litt mer spennende? Er du en person som elsker å dele matopplevelser med andre? Da er dette kurset for deg!

Kontaktperson: Emilio Jensen Granados
emilio.j.granados@eikholt.no

Tilsvarende kurs gjennomføres også på våren i uke 22 (28.- 31.mai). Velg tidspunktet som passer best for deg.

Terminliste gruppekurs

VÅR 2024

Søknadsfrist for alle vårkurs: 01. november 2023

UKE	DATO	KURS
5	30. januar - 2. februar	Din tekniske hverdag
6	6.- 9. februar	Temakurs A, del 1
8	20.- 23. februar	Haptisk kommunikasjon
9	27. februar - 1. mars	Ung og lovende – med et kombinert sansetap
10	5.- 8. mars	Temakurs B, del 1
14	2.- 5. april	Balanse i hverdagen
15	9.- 12. april	Musikkdager: Samspill i band
17	23.- 26. april	Musikkdager: Opplevelser gjennom musikk
21	21. - 24. mai	Nærpersionkurs: Tid for meg
22	28.- 31. mai	Sanselig mat
23	4.- 7. juni	Temakurs C, del 1

Terminliste gruppekurs

HØST 2024

Søknadsfrist for alle høstkurs: 01. mai 2024

UKE	DATO	KURS
32	6.- 9. august	Temakurs C, del 2
33	13.- 16. august	Familiekurs: Livet med Usher
37	10.- 13. september	Høstaktivitetskurs
38	17.- 20. september	Ung og lovende – med et kombinert sansetap
39	24.- 27. september	Orientering og mobilitet
40	1.- 4. oktober	Temakurs A, del 2
42	15.- 18. oktober	Temakurs B, del 2
43	21.- 25. oktober	Aktivitetsuker
44	29. oktober- 1. november	Kurs om lys, blending og filter
45	4.- 8. november	Aktivitetsuker
46	12.- 15. november	Din tekniske hverdag
48	26.- 29. november	Nye måter å lese på når synet utfordres
49	3.- 6. desember	Sanselig mat

Notater



eikholt

Helen Kellers vei 3, 3031 Drammen

Telefon: 32 88 90 50

Mobil: 456 14 404

E-post: post@eikholt.no

www.eikholt.no

Org. nr.: 971 461 098

