



# Gruppekurs 2026

# Innhold

|                                                              |       |
|--------------------------------------------------------------|-------|
| Kontakt oss                                                  | s. 3  |
| Gruppekurs, terminoversikt vår og høst                       | s. 4  |
| Kurs for hvem                                                | s. 6  |
| Rettigheter                                                  | s. 8  |
| Fasiliteter                                                  | s. 11 |
| Eikholt - en nasjonal møteplass                              | s. 14 |
| Gruppekurs 2026, kursbeskrivelse og søknad om kurs           | s. 16 |
| <b>Gruppekurs:</b>                                           |       |
| Det politiske system - Vi og verden                          | s. 18 |
| Kreativt teknologiverksted                                   | s. 20 |
| Å lese med alle sanser                                       | s. 22 |
| Hvordan bruke tolk/ledsager                                  | s. 24 |
| Nærpersonkurs - tid til meg                                  | s. 26 |
| Orientering og mobilitet                                     | s. 28 |
| Kommunikasjon og glede gjennom musikk og aktivitet           | s. 30 |
| Familiekurs - Livet med Usher syndrom                        | s. 32 |
| Grenseløs matglede                                           | s. 34 |
| Din økonomiske hverdag                                       | s. 36 |
| Student med kombinert sansetap                               | s. 38 |
| Aktivitet i teori og praksis, i samarbeid med tolkestudenter | s. 40 |
| Din tekniske hverdag                                         | s. 42 |
| Vi, samfunnet og systemene                                   | s. 44 |



# Kontakt oss

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

Nettside: [www.eikholt.no](http://www.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;

Victoria Falen  
[victoria.falen@eikholt.no](mailto:victoria.falen@eikholt.no)  
Fungerende Inntaksleder

Hilde Melvold Osen  
[hilde.melvold.osen@eikholt.no](mailto:hilde.melvold.osen@eikholt.no)  
Seksjonsleder for kurs



# Gruppekurs Vår 2026

Søknadsfrist for alle vårkurs: **1. desember 2025**



| Uke | Dato              | Kurs                                                 |
|-----|-------------------|------------------------------------------------------|
| 5   | 27. - 30. januar  | Det politiske system – Vi og verden, Gruppe A, del 1 |
| 6   | 03. - 06. februar | Kreativt teknologiverksted                           |
| 7   | 10. - 13. februar | Det politiske system – Vi og verden, Gruppe B, del 1 |
| 8   | 17. - 20. februar | Å lese med alle sanser                               |
| 11  | 10. - 13. mars    | Hvordan bruke tolk/ledsager                          |
| 13  | 24. - 27. mars    | Nærpersonkurs - Tid for meg                          |
| 17  | 21. - 24. april   | Det politiske system – Vi og verden, Gruppe A, del 2 |
| 19  | 05. - 08. mai     | Orientering og mobilitet                             |
| 21  | 19. - 22. mai     | Orientering og mobilitet                             |
| 22  | 20. - 23. mai     | Det politiske system – Vi og verden, Gruppe B, del 2 |
| 24  | 09. - 12. juni    | Kommunikasjon og glede gjennom musikk og aktivitet   |



# Gruppekurs Høst 2026

Søknadsfrist for alle høstkurs: **1. mai 2026**



| Uke | Dato                           | Kurs                                                         |
|-----|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 33  | 11. - 14. august               | Familiekurs- Livet med Usher syndrom                         |
| 37  | 08. - 11. september            | Grenseløs matglede                                           |
| 39  | 22. - 25. september            | Din økonomiske hverdag, del 1                                |
| 40  | 29. september -<br>02. oktober | Student med kombinert sansetap                               |
| 43  | 19. - 23. oktober              | Aktivitet i teori og praksis, i samarbeid med tolkestudenter |
| 44  | 27. - 29. oktober              | Din tekniske hverdag                                         |
| 45  | 02. - 06. november             | Aktivitet i teori og praksis, i samarbeid med tolkestudenter |
| 46  | 10. - 13. november             | Vi, samfunnet og systemene                                   |
| 47  | 17. - 20. november             | Din økonomiske hverdag, del 2                                |
| 49  | 01. - 04. desember             | Hvordan bruke tolk/ledsager                                  |

# Kurs for hvem?

## Kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet

Denne katalogen beskriver gruppekurs for deg med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet, dine nærpersoner og fagpersoner.

Det er ingen enkel fasit på hvor stor en syns- eller hørselsnedsettelse må være for å 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 hørselsnedsettelse av så alvorlig grad at de nedsatte sansene vanskelig kan kompensere for hverandre”*

Kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet kan påvirke livene til den enkelte ulikt. Derfor har vi også individuelle kurs som er tilpasset deg. Du kan lese om disse tjenestene på vår nettside [www.eikholt.no](http://www.eikholt.no).

Gruppekursene varierer fra år til år. Kursene kan være rettet mot personer i ulike livsfaser og interesseområder. Noen kan også være tilpasset nærpersoner.

**Skann QR-koden og les mer om Eikholt**









# Rettigheter

Kursene ved Eikholt er gratis for brukere. Utgifter til kurs for familie, slektninger og andre nærpersoener 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.**

The image shows a sample of a Norwegian application form titled "FOLKETRYGDEN - Søknad om startid til tilpasningskurs". The form is divided into several sections with checkboxes and text boxes for personal and financial information.









# 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.**













# Eikholt – en nasjonal møteplass

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

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

## Våre verdier:

- Trygg
- Kompetent
- Skapende







# Gruppekurs 2026

## Kursbeskrivelse og søknad om kurs

I påfølgende sider finner du beskrivelser av gruppekurs for 2026.  
Søknadsfrist står beskrevet under hvert gruppekurs.

Du søker på gruppekurset ved å gå inn på Gruppekurs på vår nettside [www.eikholt.no](http://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](mailto:post@eikholt.no). Vi hjelper deg gjerne.

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.**

Finn ditt gruppekurs ved å skanne QR-koden:









# Det politiske system- Vi og verden

Kurset holdes to ganger med samme innhold. Hvert kurs består av to deler. Du melder deg på gruppe A eller B. Hvis begge kurs passer for deg, skriv det i kommentarfeltet når du søker.

## **Gruppe A:**

Del 1, Uke 5: 27. - 30. januar 2026

Del 2, Uke 17: 21. - 24. april 2026

## **Gruppe B:**

Del 1, Uke 7: 10. - 13. februar 2026

Del 2, Uke 22: 26. - 29. mai 2026

**Søknadsfrist: 1. desember 2025**





## **Hvem passer kurset for**

Dette samfunnskurs er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse, og som ønsker økt innsikt og kunnskap om det politiske systemet i Norge og Norges forhold til resten av verden.

Kurset passer for alle som ønsker en dypere forståelse av det norske demokratiet, og for deltakere med interesse for politikk, samfunn og verden rundt oss. Kurset passer både for deg som har erfaring fra politikk, men også for deg som føler at du ikke kan så mye fra før, men ønsker å lære. Kurset er lagt opp slik at alle vil få et løft.

## **Kursets innhold og målsetting**

Kurset gir en innføring i det norske politiske systemet. Hvordan beslutninger fattes og hvordan Norge forholder seg til internasjonale avtaler og institusjoner. Med andre ord, vi diskuterer politikk, EU, Ukraina, Russland, Trump og annet som rører seg i nyhetsbildet. Det vil være gruppearbeid, rollespill og mange andre artige former for læring tilpasset kursdeltakerne.

Etter endt kurs er målet at du har kunnskap om hvordan Stortinget fungerer og kjenner til valgprosesser. Du har kjennskap til EU, EØS, NATO og en rekke andre ting, noe som gir deg trygghet og kompetanse til å delta i og forstå samfunnet rundt oss.

**Kursholder:** Sondre Varpe

## **Har du spørsmål til innhold i kurset?**

Ta kontakt med Ingvild Ruud Gomperud, e-post: [ingvild.gomperud@eikholt.no](mailto:ingvild.gomperud@eikholt.no)

# Kreativt teknologiverksted

Uke 6: 03. - 06. februar 2026

**Søknadsfrist: 1. desember 2025**

## **Hvem passer kurset for**

Dette kurset er for deg med kombinert syns- og hørselsnedsettelse, som ønsker økt kunnskap om kunstig intelligens.

- Du har grunnleggende kunnskaper i å bruke mobiltelefon, nettbrett eller PC
- Du ønsker å utforske hva du kan skape ved hjelp av kunstig intelligens
- Du er en kreativ person som liker å utfordre deg selv og samarbeide med andre

## **Kursets innhold og målsetting**

Vær kreativ med kunstig intelligens! Vil du lage musikk, skrive dikt eller historier, skape bilder eller fortelle om livet med døvblindhet? På dette kurset får du utforske hvordan kunstig intelligens kan hjelpe deg med å skape og uttrykke deg på nye måter. Kurset er praktisk og inkluderende, og tilpasses dine sanser og kommunikasjonsmåter.

Sammen med andre deltakere og veiledere prøver vi ut verktøy som gjør det enklere å:

- Lage musikk du kan føle og forme selv
- Skrive tekster med stemning og rytme
- Skape visuelle uttrykk som sier noe viktig
- Fortelle historier fra ditt eget liv

## **Har du spørsmål til innhold i kurset?**

Ta kontakt med IKT-teamet, e-post: [ikt@eikholt.no](mailto:ikt@eikholt.no)









← Resepsjon

← Kjøkken

↑ Administrasjon





# Å lese med alle sanser

Uke 8: 17. - 20. februar 2026

**Søknadsfrist: 1. desember 2025**

## **Hvem passer kurset for**

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

## **Kursets innhold og målsetting**

Etter endt kurs vil du ha kjennskap til metoder og muligheter som passer for ditt syn og din hørsel, som du kan jobbe videre med.

- **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 og eventuelt andre nye tekniske løsninger som er kommet
- **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, e-post: [fereshteh.halimi@eikholt.no](mailto:fereshteh.halimi@eikholt.no)

# Hvordan bruke tolk/ledsager

Kurset holdes to ganger med samme innhold. Hvis begge kurs passer for deg, skriv det i kommentarfeltet når du søker.

Uke 11: 10. - 13. mars 2026

**Søknadsfrist: 1. desember 2025**

Uke 49: 01. - 04. desember 2026

**Søknadsfrist: 1. mai 2026**

## Hvem passer kurset for

Dette kurset er ideelt for personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse som ønsker å lære om hvordan samarbeide bedre med tolk/ledsager.

## Kursets innhold og målsetting

Kurset vil gi deg økt kunnskap om bruk av tolk/ledsager og hvordan du kan bruke dette hjelpemiddelet. Du vil ha kjennskap til:

- **Rettigheter og muligheter:** introduksjon til rollen som tolk/ledsager for personer med syns- og hørselsnedsettelse, rettigheter og muligheter
- **Optimal bruk av tolker og ledsagere:** ulike kommunikasjonsformer, ulike behov og ulike tolker
- **Kommunikasjonsteknikker:** praktiske øvelser i bruk av tolk/ ledsager
- **Barrierer og strategier:** strategier for å overvinne kommunikasjonsbarrierer
- **Erfaringer:** utvikle god kunnskap om hvordan tolker og ledsagere kan støtte deg i hverdagen. Tips og erfaringsutveksling for effektivt samarbeid med tolk/ledsager

## Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Cathrine Timm Sundin, e-post: [cathrine.t.sundin@eikholt.no](mailto:cathrine.t.sundin@eikholt.no)











# Nærpersonkurs - Tid for meg

Uke 13: 24. - 27 mars 2026

**Søknadsfrist 1. desember 2025**

## **Hvem passer kurset for**

Kurset er for deg som er i nær relasjon til en person med kombinert syns- og hørselsnedsettelse.

## **Kursets innhold og målsetting**

Kurset legger vekt på erfaringsutveksling og har et mestringsfokus som gir deg påfyll i hverdagen din.

- Du møter andre i samme situasjon med mulighet for å utvide nettverket 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 Carolina Ahlèn, e-post: [carolina.ahlen@eikholt.no](mailto:carolina.ahlen@eikholt.no)

# Orientering og mobilitet

Kurset holdes to ganger med samme innhold. Hvis begge kurs passer for deg, skriv det i kommentarfeltet når du søker.

Uke 19: 05. - 08. mai 2026

Uke 21: 19. - 22. mai 2026

**Søknadsfrist: 1. desember 2025**

## Hvem passer kurset for

Dette kurset er for deg med kombinert syns- og hørselsnedsettelse som ønsker økt kunnskap om orientering og mobilitet som fagområde.

Er du nysgjerrig og vil utforske forskjellige hjelpemidler og strategier for orientering og mobilitet?

Kurset holdes som en workshop. Det betyr at du som deltaker 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 kursdeltakerne.

## Kursets innhold og målsetting

- Lære å utnytte syns- og hørselsrest i orientering
- Prøve ut tradisjonelle og nye mobilitetshjelpemidler
- Løse praktiske oppgaver
- Erfaringsutveksling

## Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Fereshteh Halimi, e-post: [fereshteh.halimi@eikholt.no](mailto:fereshteh.halimi@eikholt.no)





re eller Google play

BANE NOR

|       |              |    |    |
|-------|--------------|----|----|
| 16:39 | Lillestrøm   | 18 | VF |
| 16:39 | Spikkestad   | 7  | VF |
| 16:41 | Oslo Airport | 9  | VF |
| 16:41 | Drammen      | 3  | VF |
| 16:43 | Stabekk      | 11 | VF |
| 16:44 | Ski          | 10 | VF |
|       |              | 8  | VF |

BAK







# Kommunikasjon og glede gjennom musikk og aktivitet

Uke 24: 09. - 12. juni 2026

**Søknadsfrist: 1. desember 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.**

## **Kursets innhold og målsetting**

- Musikkutfoldelse gjennom rytme- og klanginstrumenter
- Utforsking av kommunikasjon gjennom felles opplevelser, bevegelse, rytme og taktilitet
- Ulike hyggelige aktiviteter
- Du møter profesjonelle musikere og instruktører fra Dissimilis Nasjonale kompetansesenter

## **Har du spørsmål til innhold i kurset?**

Ta kontakt med Carolina Ahlèn, e-post: [carolina.ahlen@eikholt.no](mailto:carolina.ahlen@eikholt.no)





# Familiekurs: Livet med Usher syndrom

Uke 33: 11. - 14. august 2026

**Søknadsfrist 1. mai 2026**

## **Hvem passer kurset for**

Dette er et kurs for familier som har barn/ungdom under 18 år med Usher syndrom.

## **Kursets innhold og målsetting**

Dere vil få møte andre familier i samme situasjon, og få gode opplevelser og inspirasjon gjennom aktivitet og deltakelse. Det vil også være faglige foredrag med anledning til spørsmål og dialog.

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

## **Har du spørsmål til innhold i kurset?**

Ta kontakt med Anne-May Førland, e-post: [anne.may.forland@eikholt.no](mailto:anne.may.forland@eikholt.no)

# Grenseløs matglede

Uke 37: 8. - 11. september 2026

**Søknadsfrist: 1. mai 2026**

## Hvem passer kurset for

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse og som liker å lage mat. Kurset passer for deg som har interesse for matlaging og som ønsker inspirasjon og tips på kjøkkenet.

## Kursets innhold og målsetting

Her skal vi utforske strategier og bruke alle sansene til å lage god mat med ulike smaker. Du møter andre deltakere med den samme interessen, og kan dele egne erfaringer og la deg inspirere av andre. På dette kurset får du:

- Tilberede og smake på mat i samarbeid med profesjonelle kokker fra Eikholt
- Prøve ut ulike tilrettelagte redskaper, og lære strategier som kan bidra til økt mestring i egen matlaging
- Dele og inspirere andre med egne erfaringer om matlaging
- Bli med på utflukt for inspirasjon og læring
- Innslag om sunn og bærekraftig mat
- Innslag om forberedelse av mat, og hva kan du gjøre på forhånd for å spare energi

## Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Ingvild Ruud Gomperud, e-post: [ingvild.gomperud@eikholt.no](mailto:ingvild.gomperud@eikholt.no)











# Din økonomiske hverdag

Dette kurset gjennomføres i to deler.

Del 1, uke 39: 22. - 25. september 2026

Del 2, uke 47: 17. - 20. november 2026

**Søknadsfrist 1. mai 2026**

## Hvem passer kurset for

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse, og som ønsker å lære grunnleggende privatøkonomi og samfunnsøkonomi.

## Kursets innhold og målsetting

Du får grunnleggende kunnskaper om tema som:

- Sparing - budsjett - gjeld
- Nav og økonomisk støtte
- Svindel og sikkerhet - økonomi generelt

Du møter personer med samme interesse som deg når det gjelder privatøkonomi og økonomistyring. Etter kurset vil du ha økt kunnskap om nevnte tema for å ha bedre forutsetninger for å håndtere egen økonomi og delta i diskusjoner knyttet til økonomi.

**Kursholder:** Sondre Varpe

## Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Fereshteh Halimi, e-post: [fereshteh.halimi@eikholt.no](mailto:fereshteh.halimi@eikholt.no)

# Student med kombinert sansetap

Uke 40: 29. september - 02. oktober 2026

**Søknadsfrist: 1. mai 2026**

## **Hvem passer kurset for**

Kurset passer for deg som er mellom 18 og 35 år og som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Du planlegger å søke studie, er student eller har nylig vært student.

## **Kursets innhold og målsetting**

Du som søker på kurset, er nysgjerrig og ønsker å utforske studieteknikker, verktøy og muligheter som gjør en studiehverdag så energibesparende som mulig. På dette gruppekurset får du mulighet til å bli kjent med andre unge voksne i samme livssituasjon som deg selv.

Kurset holdes som en workshop. Det betyr at du som deltaker er med på å utvikle ny kunnskap og innsikt sammen med andre deltakere og kursholdere. I løpet av kurset skal du få innsikt i ulike temaer knyttet til det å være student. Kursinnholdet tilpasses kursdeltakerne.

## **Har du spørsmål til innhold i kurset?**

Ta kontakt med Anne-May Førland, e-post: [anne.may.forland@eikholt.no](mailto:anne.may.forland@eikholt.no)











# Aktivitet i teori og praksis, i samarbeid med tolkestudenter

Kurset holdes to ganger med samme innhold. Hvis begge kurs passer for deg, skriv det i kommentarfeltet når du søker.

Uke 43: 19. - 23. oktober 2026

Uke 45: 02. - 06. november 2026

**Søknadsfrist: 1. mai 2026**

## 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 og variert praksisuke. Kurset er også praksisuke for tolkestudenter fra Høgskulen på Vestlandet (HVL), Oslo Metropolitan University (OsloMet) og Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

## Kursets innhold og målsetting

- Det blir lagt til rette for aktiviteter som du kanskje ikke har prøvd før
- Du deltar på foredrag om aktuelle tema
- Du opplever sosiale aktiviteter sammen med de andre kursdeltakerne
- Du får veiledning av studenter

## Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Cathrine Timm Sundin, e-post: [cathrine.t.sundin@eikholt.no](mailto:cathrine.t.sundin@eikholt.no)

# Din tekniske hverdag

Uke 44: 27.- 29. oktober 2026

**Søknadsfrist: 1. mai 2026**

## **Hvem passer kurset for**

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Kurset passer for deg som er nysgjerrig på teknologi, og som ønsker å bli mer selvstendig og trygg i bruk av digitale verktøy i hverdagen.

## **Kursets innhold og målsetting**

Kurset gir deg grunnleggende kunnskap om hvordan du kan bruke teknologi i din hverdag, og hvordan ulike løsninger kan støtte dine behov. Det blir også rom for å prøve ut nye verktøy gjennom praktiske øvelser og individuelle økter.

- Utforske teknologi som kan støtte deg i hverdagen
- Temaer som kan inkludere f.eks. kommunikasjon, informasjon, tilgjengelighet, KI (kunstig intelligens), personvern og trygg bruk
- Praktiske øvelser tilpasset dine behov
- Felles erfaringsutveksling i gruppen

## **Har du spørsmål til innhold i kurset?**

Ta kontakt med IKT-teamet, e-post: [ikt@eikholt.no](mailto:ikt@eikholt.no)











# Vi, samfunnet og systemene

Uke 46: 10. - 13. november 2026

**Søknadsfrist: 1. mai 2026**

## Hvem passer kurset for

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. 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. Kurset egner seg for deg som ønsker å øke kunnskap om egen rolle i samfunnet.

## Kursets innhold og målsetting

- Kunnskap er makt, og i dette kurset skal vi lære mer om offentlige systemer i samfunnet, for å skape større innsikt, trygghet og forståelse. Hvordan møter samfunnet oss, og hvordan kan vi forstå oss selv i møte med samfunnet?
- Hvordan kan vi påvirke og skape endringer for oss selv på kommunalt nivå, men også statlig nivå?

Kurset vil bygge på sesong tre i podkastserien iBlinde. Det oppfordres til å lytte til podkastserien i forkant av kurset, men det er ikke et krav.

**Kursholdere:** Magne Bolme og Sølvi Marie Risøy

## Har du spørsmål til innhold i kurset?

Ta kontakt med Ingvild Ruud Gomperud, e-post: [ingvild.gomperud@eikholt.no](mailto:ingvild.gomperud@eikholt.no)

# App med informasjon til deg som skal til Eikholt

I vår app finner du det du trenger å vite, om å komme til Eikholt og være hos oss. Alle gruppekurs har sin egen kanal med informasjon. Les programmet for kurset, les gjennom notater fra kurslærer når du kommer hjem fra kurs, og mye, mye mer.

Ønsker du ikke å bruke app, er det helt i orden. Du får informasjon slik du er vant til.

## Slik finner og bruker du appen

- Bruk kameraet på telefonen, skann QR-koden nederst til venstre på siden for å laste ned appen
- Åpne appen, bruk + tegnet og legg til kanalen du vil bruke med delingskoder du finner nedenfor
- **Eikholt80** er delingskoden til siden med informasjon om å komme til oss og være på kurs hos oss
- **Tolk** er delingskoden til deg som er tolk/ledsager
- Alle gruppekurs har sin egen kanal. Kursansvarlig gir deg kode

Finn appen ved å skanne QR-koden:





# Notater

Foto i denne katalogen er tatt av Kari Schjøll Brede



Helen Kellers vei 3, 3031 Drammen  
Mobil: 456 14 404  
E-post: [post@eikholt.no](mailto:post@eikholt.no)  
[www.eikholt.no](http://www.eikholt.no)  
Org. nr.: 971 461 098

Skann QR-koden og  
les mer om Eikholt:

