



Gruppekurs 2027

For deg med kombinert
syns- og hørselsnedsettelse
og dine nærpersoner

Innhold

Kontakt oss	s. 3
Oversikt gruppekurs vår og høst	s. 4
Kurs for hvem?	s. 6
Rettigheter	s. 8
Fasiliteter	s. 11
Eikholt - en nasjonal møteplass	s. 14
Gruppekurs 2027, kursbeskrivelse og søknad om kurs	s. 16
Kreativt teknologiverksted	s. 18
Et godt møte - Å forstå meg selv og andre	s. 21
Å lese med alle sanser	s. 22
Det politiske systemet - Vi og verden	s. 24
Haptisk med førerhund	s. 26
Nærpersonkurs - tid for meg	s. 29
Overgangen fra visuelt til taktilt tegnspråk	s. 30
Balanse i hverdagen	s. 32
Hvordan bruke tolk/ledsager?	s. 34
Samspill i band	s. 36
Kommunikasjon, musikk og aktivitet	s. 39
Foreldre og barn - nettverksbygging for livet	s. 40
Orientering og mobilitet	s. 43
Ung og lovende med kombinert syns- og hørselsnedsettelse	s. 44
Grenseløs matglede	s. 46
Aktivitet i teori og praksis - i samarbeid med tolkestudenters.	49
Lys, blanding og filter	s. 50
Beredskap og førstehjelp	s. 52
Din økonomiske hverdag	s. 54

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 rådgivere.

Nettside: www.eikholt.no

Telefon: **456 14 404** 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;

Ragnhild Bjørgum
ragnhild.bjorgum@eikholt.no

Inntaksleder

Hilde Melvold Osen
hilde.melvold.osen@eikholt.no

Seksjonsleder for kurs



Gruppekurs Vår 2027

Søknadsfrist for alle vårkurs: **1. desember 2026**



Uke	Dato	Kurs
3	19. - 22. januar	Kreativt teknologiverksted
4	26. - 29. januar	Et godt møte - Å forstå meg selv og andre
5	2. - 5. februar	Å lese med alle sanser
6	9. - 12. februar	Det politiske systemet - Vi og verden
7	16. - 19. februar	Haptisk med førerhund, del 1
8	23. - 26. februar	Nærpersonkurs - Tid for meg
11	16. - 19. mars	Overgangen fra visuelt til taktilt tegnspråk
14	6. - 9. april	Balanse i hverdagen
16	20. - 23. april	Hvordan bruke tolk/ledsager?
21	25. - 28. mai	Samspill i band
23	8. - 11. juni	Haptisk med førerhund, del 2
24	15. - 18. juni	Kommunikasjon, musikk og aktivitet

Gruppekurs Høst 2027

Søknadsfrist for alle høstkurs: **1. mai 2027**



Uke	Dato	Kurs
32	10. - 13. august	Foreldre og barn - nettverksbygging for livet
35	31. august - 3. september	Orientering og mobilitet
36	7. - 10. september	Ung og lovende med kombinert syns- og hørselsnedsettelse
37	14. - 17. september	Grenseløs matglede
40	5. - 8. oktober	Det politiske systemet - Vi og verden
42	19. - 22. oktober	Nærpersonkurs - Tid for meg
43	25. - 29. oktober	Aktivitet i teori og praksis - i samarbeid med tolkestudenter
44	2. - 5. november	Lys, blanding og filter
45	8. - 12. november	Aktivitet i teori og praksis - i samarbeid med tolkestudenter
46	16. - 19. november	Beredskap og førstehjelp
47	23. - 26. november	Din økonomiske hverdag

Kurs for hvem?

Denne katalogen beskriver gruppekurs for deg med kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet, dine nærpåersoner 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. Den nordiske definisjonen sier at dövblindhet er:

“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 på vår nettside www.eikholt.no.

Gruppekursene varierer fra år til år. Kursene retter seg mot personer i ulike livsfaser og med ulike interesser. Noen kan også være tilpasset nærpåersoner.

Skann QR-koden og les mer om Eikholt





Rettigheter

Kursene ved Eikholt er gratis for deltakerne. Utgifter til kurs for familie, slektninger og andre nærpersoner kan også dekkes.

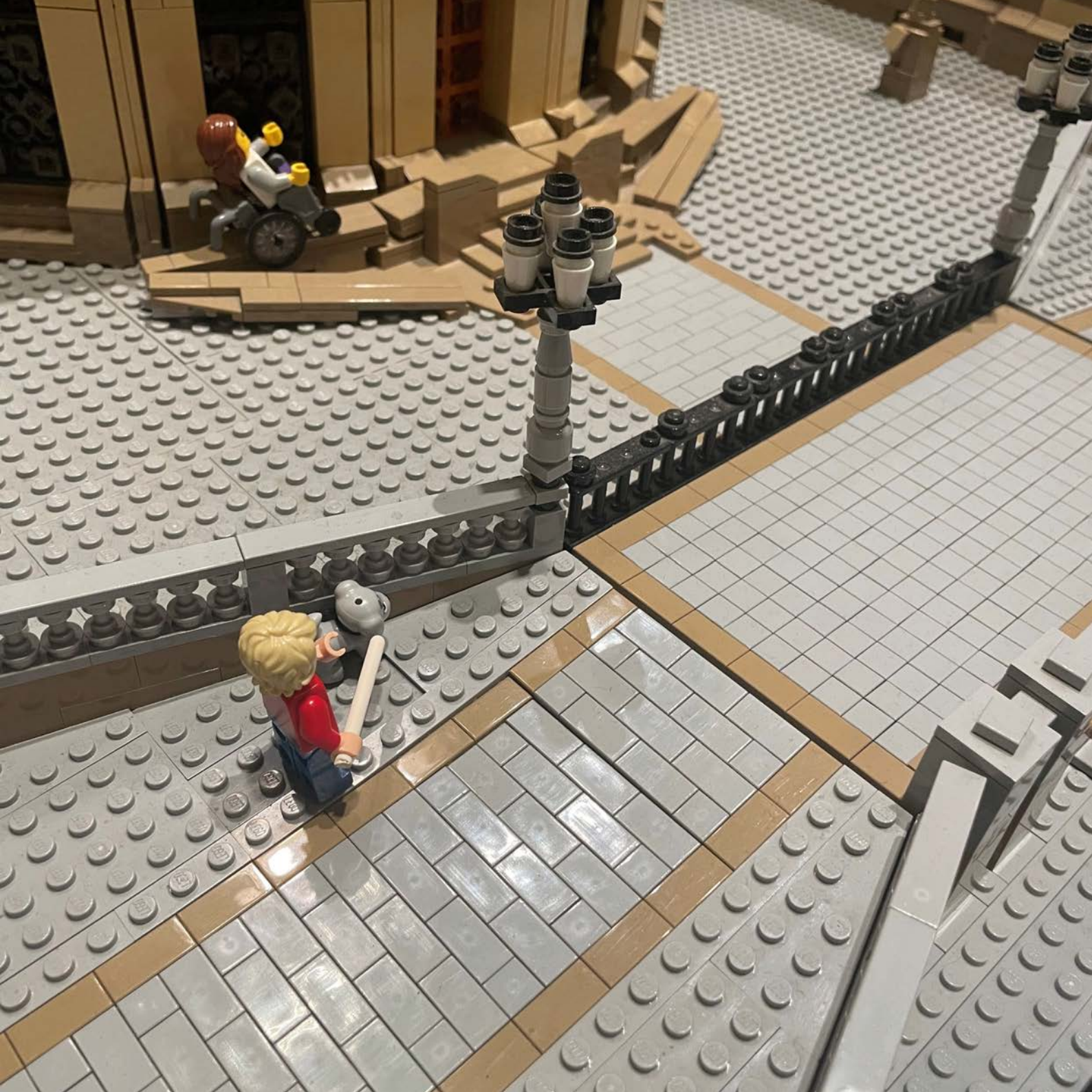
Reiseutgifter dekkes av NAV, og yrkesaktive kan søke om sykepenger, opplæringspenger og dekning av tapt arbeidsfortjeneste.

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 å bestille 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 (se side 3).





Fasiliteter

For alle kurs som strekker seg over flere dager tilbyr vi overnatting i moderne hotellrom eller i 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 tilgjengelige for fri bruk i løpet av oppholdet.

Det skal være godt å komme til Eikholt.



Skann QR-koden
og se video av
hvordan du bor
når du er på
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 fagpersoner.

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.

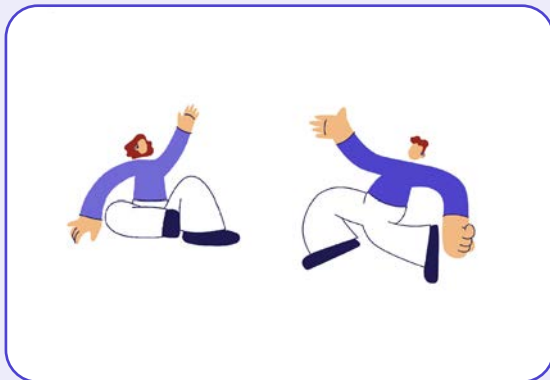
Vi ser også at personer som er i ulike livsfaser og med ulike erfaringer knyttet til syns- og hørselsnedsettelse, har nytte og glede av å møte hverandre.





Våre verdier:

- Trygg
- Kompetent
- Skapende



Gruppekurs 2027

Kursbeskrivelse og søknad om kurs

I denne katalogen finner du beskrivelser av gruppekurs for 2027. Søknadsfrist står angitt under hvert gruppekurs.

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

Du kan også ta kontakt med oss på telefon: 45 61 44 04 eller e-post: post@eikholt.no. Vi hjelper deg gjerne.

Etter at søknadsfristen har 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:





Kreativt teknologiverksted

Uke 3: 19. - 22. januar 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Hvem passer kurset for

Dette kurset er for deg med kombinert syns- og hørselsnedsettelse, og som ønsker å være kreativ ved hjelp av kunstig intelligens.

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

Kursets målsetting og innhold

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. Målsettingen med kurset er at du skal lære hvordan du kan benytte KI i hverdagen. 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
- Skrive formelle søknader og andre tekster

Kurset er praktisk og inkluderende, og tilpasses dine sanser og kommunikasjonsmåter.



Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04



Et godt møte - Å forstå meg selv og andre

Uke 4: 26. - 29. januar 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Hvem passer kurset for

Kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse og som ønsker å bli utfordret på hvordan andre mennesker kan oppfatte deg i ulike situasjoner. Hvis du ønsker å bli mer bevisst på hvordan du uttrykker deg og oppfattes av andre, vil dette kurset være nyttig for deg.

Kursets målsetting og innhold

Kursets målsetning er at du skal få kunnskap om hvordan ditt kroppsspråk og din måte å kommunisere på påvirker deg og dine omgivelser. Hvordan oppfattes du av andre? Kan du gjøre noe med det, og hva? Situasjonsbeskrivelser, rollespill og refleksjoner rundt hverdagsmøter blir sentralt på kurset.

- Mentalisering: Å forstå egne og andres tanker, følelser og behov
- Hvordan oppfatter vi hverandre i kommunikasjon?
- Identitet og selvbestemmelse: Hvem er jeg og hvordan ønsker jeg å fremstå for andre?

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04

Å lese med alle sanser

Uke 5: 2. – 5. februar 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Hvem passer kurset for

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

Kursets målsetting og innhold

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 når du kommer hjem.

- **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 og eventuelt andre nye tekniske løsninger.
- **Les med fingrene:** Introduksjon til punktskrift og leseлист
- **En verden av ord:** bli kjent med ulike måter å lese på, som lydbøker, fulltekst-DAISY-bøker, e-bøker, blader, leseklubber – eller kanskje litt av alt.

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04



Det politiske systemet- Vi og verden

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

Uke 6: 9. - 12. februar 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Uke 40: 5. - 8. oktober 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027



Hvem passer kurset for

Dette kurset 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 ikke kan så mye fra før, men ønsker å lære.

Kursets målsetting og innhold

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

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.

Kursholder: Sondre Varpe

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04

Haptisk med førerhund

Dette er ett kurs fordelt på to uker. Når du søker på kurset i uke 7, søker du samtidig på begge kursuker.

Del 1. Uke 7: 16. - 19. februar 2027

Del 2. Uke 23: 8. - 11. juni 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Hvem passer kurset for

Kurset passer for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Du har førerhund, bruker tolk/ledsager og ønsker å få et bedre samspill med førerhunden din.

Kursets målsetting og innhold

I dette kurset lærer du hvordan du kan bruke haptiske signaler fra en tolk/ledsager for å styrke samspillet mellom deg og førerhunden din. Ved å motta haptiske signaler får du informasjon om hundens atferd, hindringer i omgivelsene og en oversikt over hvordan omgivelsene ser ut der du befinner deg. Dette gir mulighet for å gi ros, korrigering og kommandoer til førerhunden basert på informasjon du blir gitt.

- Grunnleggende innføring i haptiske signaler til bruk med førerhund
- Praktiske øvelser med hund og tolk/ledsager inne og ute

Kursholdere: Hildebjørg Bjørge og Inger Lise Vincent



Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04



Nærpersonkurs - Tid for meg

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

Uke 8: 23. - 26. februar 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Uke 42: 19. - 22. oktober 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027

Hvem passer kurset for

Kurset er for deg som er i nær relasjon til en person med kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Du møter andre nærpersoner og kommer alene i kurset.

Kursets målsetting og innhold

Kurset har til hensikt å gi deg påfyll i hverdagen din slik at du kan ivareta deg selv i større grad. Selvivetakelse, energibalanse og erfaringsutveksling er gjennomgående temaer i kurset.

- Du møter andre nærpersoner og får mulighet for å utvide nettverket ditt
- Du får kunnskap om tema som selvivetakelse og energibalanse
- Du deler egne erfaringer og lærer av andre
- Du er med på sosiale aktiviteter sammen med andre nærpersoner

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04

Overgangen fra visuelt til taktilt tegnspråk

Uke 11: 16. - 19. mars 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Hvem passer kurset for

Dette er et kurs for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Du bruker tegnspråk og ønsker å lære mer om taktilt tegnspråk og overgangen fra visuelt til taktilt tegnspråk.

Kursets målsetting og innhold

Når synet endres, kan det bli vanskelig å oppfatte visuelt tegnspråk. I noen situasjoner kan taktilt tegnspråk være nyttig. I dette kurset får du en grunnleggende introduksjon til hvordan du kan bruke taktilt tegnspråk både til avlesning og toveis samtaler. Du trenger ikke å bruke taktilt tegnspråk hele tiden for å ha nytte av innholdet i dette kurset.

- Teori og tips for taktilt tegnspråk
- Følelser og reaksjoner i overgangen fra visuelt til taktilt tegnspråk
- Praktiske øvelser
- Erfaringsutveksling

Kursholdere: Hildebjørg Bjørge og Inger Lise Vincent



Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04

Balanse i hverdagen

Uke 14: 6. – 9. april 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Hvem passer kurset for

Kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse og som ønsker å lære om og å utforske hva som påvirker vår mentale og fysiske balanse.

Kursets målsetting og innhold

Kurset handler om selvivaretagelse, og har som hensikt å gi deg både fysisk og mentalt påfyll. Målet med kurset er at du får økt innsikt i eget liv og verktøy til hverdagsmestring. Du får tilegne deg kunnskap, bli mer bevisst på egne behov og dele erfaringer med andre. Vi er innom temaer som:

- Hva som gir energi og hva som stjeler energi
- «Ladestasjoner»: bevisstgjøring av aktiviteter og steder som gir energi
- Hvordan «jobber hjernen» når man har nedsatt syn og hørsel
- Avspenningsteknikk og yoga
- Fysisk balanse og styrke
- Hvordan skape gode vaner - endringsarbeid

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04



Hvordan bruke tolk/ledsager

Uke 16: 20. – 23. april 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Hvem passer kurset for

Dette er et kurs for personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse som ønsker å lære om bruk av tolk/ledsager.

Kursets målsetting og innhold

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

- **Rettigheter og muligheter:** introduksjon til bruk av 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 ledsager kan støtte deg i hverdagen. Tips og erfaringsutveksling for effektivt samarbeid med tolk/ledsager

Kursholdere: Hildebjørg Bjørge og Inger Lise Vincent



Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04

Samspill i band

Uke 21: 25. – 28. mai 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Hvem passer kurset for

Kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Du er glad i musikk og ønsker å spille og synge sammen med andre.

Kursets målsetting og innhold

I kurset får du brukt dine musikalske evner og ressurser. Vi har fokus på sosial deltakelse og glede gjennom musikk og aktivitet.

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

Du møter profesjonelle og erfarne musikere og instruktører fra Dissimilis Nasjonale kompetansesenter.

Har du et instrument, kan du gjerne ta det med.

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04





Kommunikasjon, musikk og aktivitet

Uke 24: 15. – 18. juni 2027

Søknadsfrist: 1. desember 2026

Hvem passer kurset for

Kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse i kombinasjon med andre funksjonsnedsettelser. Du er glad i musikk og aktivitet.

Aktivitetene tilpasses den enkeltes forutsetninger og har fokus på muligheter fremfor begrensninger. Du har med deg nærpersion i alle aktiviteter.

Kursets målsetting og innhold

I kurset får du brukt dine musikalske evner og ressurser. Vi har fokus på sosial deltakelse og glede gjennom musikk og aktivitet.

- Musikkopplevelser gjennom rytme- og klanginstrumenter
- Utforsking av kommunikasjon gjennom musikk, bevegelse, rytme og sanser
- Sosiale aktiviteter ute
- Deltakelse i musikkeventyr der du får brukt dine sanser

Du møter profesjonelle og erfarne musikere og instruktører fra Dissimilis Nasjonale kompetansesenter.

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04

Foreldre og barn - nettverksbygging for livet

Uke 32: 10. – 13. august 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027

Hvem passer kurset for

Dette er et kurs for foreldre som har barn under 18 år med kombinert syns- og hørselsnedsettelse.

Kursets målsetting og innhold

På kurset møter du andre familier som har barn med syns- og hørselsnedsettelse. Sammen får dere opplevelser gjennom fysiske og sosiale aktiviteter. Det legges vekt på erfaringsutveksling. Målet er at du skal bli kjent med andre foreldre og barn og bygge nettverk. I tillegg vil det være faglige foredrag med anledning til spørsmål og dialog.

- Å leve i familie med barn med kombinert syns- og hørselsnedsettelse
- Hvordan optimalisere syns- og hørselsrestene best mulig
- Kreative og sosiale aktiviteter
- Musikkopplevelser
- Bevisstgjøring av aktiviteter og steder som gir energi
- Erfaringsutveksling

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04





Orientering og mobilitet

Uke 35: 31. august – 3. september 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027

Hvem passer kurset for

Dette kurset er for deg som ønsker å lære mer om orientering og mobilitet. Kurset passer både for deg som har mye og deg som har lite erfaring med hjelpemidler og teknikker i orientering og mobilitet.

Kursets målsetting og innhold

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

I dette kurset er du som deltaker med på å utvikle ny kunnskap og innsikt sammen med kursholderne.

- Forelesninger om relevante temaer innen orientering og mobilitet
- Praktisk utprøving av nye og gamle hjelpemidler og teknikker i små grupper
- Erfaringsutveksling

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04

Ung og lovende med kombinert syns- og hørselsnedsettelse

Uke 36: 7. – 10. september 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027

Hvem passer kurset for

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

Kursets målsetting og innhold

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

- Mulighet for å bli kjent med andre på din alder som også har kombinert sansetap
- Erfaringsutveksling i gruppe
- Foredrag om relevante temaer
- Sosiale aktiviteter
- Fysisk aktivitet

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04



Grenseløs matglede

Uke 37: 14. – 17. september 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027

Hvem passer kurset for

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

Kursets målsetting og innhold

Her skal vi prøve ut kjøkkenredskaper 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 kjøkkenredskaper, og lære strategier som kan bidra til større mestring i egen matlaging
- Dele og inspirere andre med egne erfaringer om matlaging
- Bli med på en utflukt for inspirasjon og læring
- Informasjon om sunn og bærekraftig mat
- Informasjon om forberedelse av mat, og hva du kan gjøre på forhånd for å spare energi

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04





Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04

Aktivitet i teori og praksis – i samarbeid med tolkestudenter

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

Uke 43: 25. – 29. oktober 2027

Uke 45: 8. – 12. november 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027

Hvem passer kurset for

Kurset er for deg med kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Du ønsker å prøve ny fysisk aktivitet, lære noe nytt og liker å være sosial sammen med andre. Kurset er både for deg som har lang og kort erfaring med bruk av tolk/ledsager. Du må være tålmodig og ønske å samarbeide med tolkestudenter.

Informasjon om tolk/ledsager på dette kurset

Kurset inngår som praksis for tolkestudenter fra Høgskulen på Vestlandet (HVL), Oslo Metropolitan University (OsloMet) og Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

Kursets målsetting og innhold

Målet med kurset er å prøve ut nye aktiviteter, utfordre deg selv og være sosial sammen med andre. Det blir lagt til rette for aktiviteter i inne- og utemiljø.

- Du deltar på foredrag om aktuelle temaer
- Du opplever fysiske og sosiale aktiviteter sammen med de andre kursdeltakerne, for eksempel klatring og tur i ulendt terreng.

Lys, blending og filter

Uke 44: 2. – 5. november 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027

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 ønsker å utforske ulike lyskilder, belysningsmetoder, filter og strategier som kan forenkle hverdagen.

Kursets målsetting og innhold

- Teoretisk kunnskap om lys, blending og filter
- Undervisning i plenum og gruppearbeid
- Praktisk utprøving der du tester ut hvordan ulik belysning påvirker din synsfunksjon

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04



Beredskap og førstehjelp

Uke 46: 16. – 19. november 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027

Hvem passer kurset for

Dette kurset er for deg som har kombinert syns- og hørselsnedsettelse, og som ønsker økt kunnskap om beredskap, egen trygghet og førstehjelp.

Kurset passer for deg som ønsker å lære mer om hvordan du kan være forberedt på ulike situasjoner og kriser, både hjemme og ute i samfunnet. Du trenger ingen forkunnskaper for å delta.

Kursets målsetting og innhold

Målet med kurset er å gi deg grunnleggende kunnskap om hjemmeberedskap og førstehjelp, slik at du kan føle deg tryggere og bedre rustet i hverdagen.

Du får lære om hvordan Norge arbeider med beredskap, hva som anbefales å ha tilgjengelig hjemme, og hvordan du kan forberede deg på ulike situasjoner som strømbrudd, bortfall av vannforsyning eller digitale tjenester.

- Hva er beredskap, og hvordan jobber Norge med samfunnssikkerhet
- Anbefalinger for hjemmeberedskap og egenberedskap
- Hvordan forberede seg på kriser og uforutsette hendelser
- Grunnleggende førstehjelp og praktiske øvelser
- Erfaringsutveksling og praktiske tips i hverdagen

Kursholder: Sondre Varpe



Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04



Din økonomiske hverdag

Uke 47: 23. – 26. november 2027

Søknadsfrist: 1. mai 2027

Hvem passer kurset for

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

Kursets målsetting og innhold

Du får grunnleggende kunnskaper om tema som:

- Ulike former for sparing
- Budsjett
- Gjeld
- NAV og økonomisk støtte
- Svindel og sikkerhet
- Økonomi generelt

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

Kursholder: Sondre Varpe

Har du spørsmål?

Ta kontakt på E-post: post@eikholt.no eller telefon: 45 61 44 04

App med informasjon til deg som skal til Eikholt

I appen vår finner du informasjon om hvordan du kommer deg til Eikholt og hvordan det er å 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 kanalen med praktisk informasjon om reisen til Eikholt og kursoppholdet
- **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:



Velkommen til Eikholt!



Notater



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

Skann QR-koden og
les mer om Eikholt:

