

2018 KATALOG

Kurs - tjenester



Innhold

OM EIKHOLT – ET KOMPETANSESENTER FOR MULIGHETER OG UTVIKLING	4
To nasjonale oppdrag	4
Nasjonal møteplass	5
Søke tjenester	5
KOMBINERT SYNS- OG HØRSELSNEDSETTELSE / DØVBLINDHET	6
Slik kommer du i kontakt med oss	7
Slik søker du om kurs og tjenester	7
OM KURSTILBUDET PÅ EIKHOLT	8
Tilpasningskurs	8
Individuelle tjenester	8
Introduksjonskurs	8
Optimalisering av hørsel	8
Optimalisering av syn	8
Punktskrift	10
Kommunikasjon	10
Mobilitet /ledsaging	10
ADL – aktiviteter i dagliglivet	10
Data/IT	10
Smarttelefon/ nettbrett (f.eks iPad/iPhone)	10
Tilbud til par og familier	10
Gruppekurs	11
Temakurs/samfunnslære - i fire deler	14
Haptisk kommunikasjon	14
Filterbriller	15
Parkurs	15
Kulturuke for personer med medfødt døvblindhet	16
Kommunikasjon og kultur - sommer og vinter	16
Naturskulptur for personer med medfødt døvblindhet	18
Sportsteknologi for personer med kombinert sansetap	18
Stressmestring - Oppmerksomt nærvær og yoga i to deler	19
«Sanselig mat» /ADL- aktiviteter i dagliglivet	20
Helsesport / aktivitetsuker	20



”Det er en trøst å se at andre takler sine liv
og det er en trøst å ha lært at vi ikke kan gå
med syv-milsstøvler hele veien”

OM EIKHOLT

– et kompetansesenter for muligheter og utvikling

Eikholt har siden 1980 tilbudt tjenester til personer med ervervet og medfødt kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet, pårørende og fagpersoner/tjenesteapparatet.

I FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne fastslås det at de alminnelige menneskerettigheter gjelder fullt ut for mennesker med nedsatt funksjonsevne. En av konvensjonens målsettinger er at mennesker med nedsatt funksjonsevne skal få et selvstendig liv og kunne delta fullt ut på alle livets områder.

«Regjeringen vil bedre levekårene for personer med nedsatt funksjonsevne. Selv om man har nedsatt funksjonsevne skal man i størst mulig grad kunne delta i arbeidsliv og samfunnsliv på lik linje med andre. ... Regjeringens mål er at døvblinde skal kunne fungere best mulig i arbeidsliv og fritid.» (Fra Regjeringen Solbergs satsingsområder)

Med dette som fundament jobber vi med å utvikle tilbudet til personer med kombinert syns – og hørselsnedsettelse / døvblindhet. Vi erfarer at ny teknologi innen syn, hørsel og IT (i Phone/i Pad) kan utgjøre store forskjeller i selvstendighet og deltakelse. Dette krever at vi følger med i den teknologiske utviklingen og at vi videreutvikler dette i et tverrfaglig perspektiv. Mange av de som trenger tjenester fra Eikholt har en progredierende funksjonsnedsettelse. Dette betyr at lærte strategier og hjelpemidler stadig må endres og fornyes, noe som medfører behov for livslang læring.

Kombinert syns – og hørselsnedsettelse fører til omfattende utfordringer i forhold til kommunikasjon med omverdenen. Det er derfor også behov for opplæring og oppfølging i forhold til familie og nettverk. På systemnivå sprer vi informasjon om målgruppa gjennom ulike faglige nettverk.

To nasjonale oppdrag

Eikholt er tildelt et nasjonalt ansvar for NAV tilpasningskurs for personer med medfødt og ervervet kombinert syns- og hørselsnedsettelse/døvblindhet, en rettighet etter lov om folketrygd. Retten til tilpasningskurs gjelder også pårørende og andre nærpå personer. Formålet med opplæringen er å styrke den enkeltes evne til å klare seg i dagliglivet, skole/ utdanning eller i arbeidslivet.

Eikholt er et landsdekkende kompetansesenter i Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde (NKDB), en spesialisthelsetjeneste som koordineres av Helse Nord RHF.

Som en del av NKDB skal Eikholt bygge opp og spre kompetanse om kombinert syns – og hørselsnedsettelse / døvblindhet. Det er avgjørende at fagmiljøer som møter personer med et hørselsproblem eller synsproblem er oppmerksomme på muligheten for at det kan foreligge en dobbel sansenedsettelse som bør følges opp.

Vi har fokus på informasjons – og kompetansespredning både på individnivå og på systemnivå i ulike deler av tjenesteapparatet. På individnivå avklares behovene med den enkelte i hver tilfelle. Det kan være rådgivning/ veiledning til personens nære nettverk, kurs, fagdager og undervisning for barnehager/skoler, arbeidsplasser, primærhelsetjenesten eller andre deler av

spesialisthelsetjenesten, NAV m.m. I slike saker samarbeider vi i stor grad med regionsentrene i NKDB. Vi sprer også kunnskap om målgruppa ved universitet og høyskoler, innen ulike fagnettverk og i aktuelle fagmiljøer, samt sykehus og i helsetjenesten for øvrig.

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 tilsvarende situasjon. Møte med, 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 møte hverandre. Et tilbud på Eikholt gir mulighet for mening, fellesskap, utvikling og økt livskvalitet.

Søke tjenester

Det er felles søknadsskjema for alle tjenester. Dette ligger på vår hjemmeside. Du kan også ta kontakt på telefon eller e-post. Se mer informasjonen under punktene «Slik kommer du i kontakt med oss» og «Slik søker du om kurs og tjenester».

Roar Meland
Direktør



KOMBINERT SYNS- OG HØRSELS- NEDSETTELSE / 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.

Syn og hørsel er avgjørende for å kunne motta informasjon. En nedsettelse av disse to sansene øker behovet for å utvikle og bruke andre sanser (taktilt, kinestetisk, haptisk, lukt og smak).

Personer med syns – og hørselsnedsettelse/ døvblindhet utgjør en svært heterogen gruppe. Type og omfang av spesifikke tilpasninger i omgivelser og ulike behov for tjenester avhenger av:

- Tidspunktet for når sansenedsettelsen inntreder, i forhold til kommunikasjonsutvikling og språktilegnelse
- Graden av syns- og hørselsnedsettelse
- Om syn eller hørsel er den første sansenedsettelse som inntreder – dette vil også avgjøre hvilken kommunikasjonsform som kan anvendes
- Om den er kombinert med andre funksjonsnedsettelser
- Om den er stabil eller progredierende. For de fleste vil en av sansenedsettelsene være progredierende.

En person med dobbel sansenedsettelse kan ha ulik mulighet for deltakelse i ulike aktiviteter. Derfor er det behov for at hver enkelt aktivitet og deltakelse vurderes hver for seg. Varierende mulighet for deltakelse i en aktivitet er ofte påvirket av forhold i omgivelsene i tillegg til individuelle personlige forhold.

Kombinert syns – og hørselsnedsettelse / døvblindhet medfører derfor at alle aktiviteter tilpasses individuelt, og spesielt når det gjelder:

- Enhver form for informasjon
- Sosialt samspill og kommunikasjon
- Orientering i rom og fri bevegelse
- Dagliglivets gjøremål
- Lesing og skriving.

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.

I Norge er det registrert ca. 350 personer med døvblindhet (ca. 100 medfødt og ca. 250 ervervet). I 2016 ga Eikholt tilbud til 130 personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Av disse var 28 personer nye brukere av Eikholt.

SLIK KOMMER DU I KONTAKT MED OSS

Vi ønsker at det skal være enkelt å komme i kontakt med oss. Vi er tilgjengelig på vanlig telefon 32 88 90 50 alle hverdager fra kl. 8.30 -15.30, e-post: post@eikholt.no og på mobil 456 14 404. Eller du kan sende mail til sosionom Bente Enggrav på bente.enggrav@eikholt.no.

Vi svarer på spørsmål av både faglig og personlig art. For å bli bedre kjent, før et eventuelt opphold på Eikholt, kan vi avtale et møte, hjemmebesøk eller videre kontakt på telefon eller mail. Vi innhenter ofte syns- og hørselspapirer og hjelpemiddelhistorikk. Det er også mulig å komme på et uformelt besøk, enten alene eller sammen med en venn, familiemedlem, ledsager eller fagperson fra kommune/region.

SLIK SØKER DU OM KURS OG TJENESTER

Søknadsfrister for NAV gruppekurs står under hvert kurs og i Terminlisten. Til individuelle kurs/ tjenester er det ikke søknadsfrist.

NAV kurs er gratis for brukere og deres pårørende. Reiseutgifter dekkes av NAV og yrkesaktive kan søke om sykepenger, opplæringspenger eller liknende. 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.

Du kan søke om kurs/ tjenester ved å fylle ut elektronisk søknadsskjema på våre hjemmesider www.eikholt.no.

”Det er mye negativt stress, men også en positiv spenning i meg i forhold til det å kunne mestre situasjoner, – denne spenningen driver meg fremover”

OM KURSTILBUDET PÅ EIKHOLT

Tilpasningskurs

Personer med kombinert syns- og hørselshemming/døvblindhet og deres pårørende 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. Tilpasningskurs gis både som gruppekurs og som individuelle kurs. Du finner beskrivelse av individuelle tilbud nedenfor. Individuelle kurs skreddersys og avtales med den enkelte. Videre finner du en beskrivelse av ulike gruppekurs. Gruppekursene er satt opp med fast dato og det tas forbehold om endringer.

Pårørende tilbys kurs for å øke sin kompetanse på kombinert syns- og hørselshemming/døvblindhet, få informasjon om konsekvenser av dobbelt sansetap, delta på par-kurs, familie/nettverkskurs m.m. Målet er at personer med kombinert syns- og hørselshemming/døvblindhet skal kunne bevare og utvikle sitt naturlige familienettverk. Som pårørende regnes nærmeste familie og slektninger, samt nærstående personer som har jevnlig kontakt med vedkommende og på den måten kan sies å ha en pårørendes funksjon. Pårørende søker om kurs på samme skjema som brukerne.

INDIVIDUELLE TJENESTER

De fleste temaene som står beskrevet i denne katalogen, kan søkes som individuell tjeneste/kurs. Tilbudet «skreddersys» så langt vi kan, dvs. det tilpasses hver enkelt, og vi utarbeider et opplegg ut fra behov. Når det passer samler vi flere søkere til en gruppe. Det er ingen søknadsfrist for slike individuelle tilbud. Bruk søknadsskjemaet som ligger på vår hjemmeside: www.eikholt.no eller ta kontakt med oss slik som beskrevet ovenfor.

Introduksjonskurs

Om du er ny bruker av Eikholt eller om syn og/eller hørsel har forandret seg kan du søke på et introduksjonskurs. I AV-klinikken 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 kan inneholde en syns- og hørselspedagogisk kartlegging, samtale med sosionom, utprøving og søknad på hjelpemidler og kontakt med regionsenter, om det er aktuelt.

Optimalisering av hørsel

Vi foretar utredning, tilpasning og tilvenning til høreapparat ut fra dine forutsetninger og behov. Du kan prøve ut ulike typer høreapparat og tilvenning av ny lyd i ulike situasjoner. Vi gir opplæring og du får tid til i å bli kjent og fortrolig med funksjonen til høreapparat og tilkobling til ulike hørselstekniske hjelpemidler.

Optimalisering av syn

Hensikten med en synskartlegging 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

”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”



hjelpe midler til for eksempel lesing, databruk, mobiltelefon og mobilitet. Vi gir også opplæring og du får tid til i å bli kjent og fortrolig med de ulike synstekniske hjelpe midlene.

Punktskrift

Opplæring i å bruke punktskrift i dagliglivet, eventuelt også med utprøving av lese list. Kurset gis ofte i flere deler over en periode på 1 ½ år.

Kommunikasjon

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

Mobilitet /ledsaging

Innføring i grunnleggende teknikker innen mobilitet og orientering. For eksempel ledsagerteknikker, orienteringshjelpemidler, GPS og hvit stakk.

ADL – aktiviteter i dagliglivet

Lære teknikker/ måter for å mestre dagliglivet, for eksempel utprøving av enkle hjelpe midler, matlaging, personlig hygiene og lignende.

Data/IT

Opplæring i bruk av datamaskin og tilleggsutstyr. For eksempel filbehandling, hurtigtaster, tekstbehandling, internett og E-post, opplæring i bruk av skjermlesere, forstørrelsesprogram, talesyntese, lese list og telefonbruk.

Smarttelefon/ nettbrett (f.eks iPad/iPhone)

Målet er å øke mulighetene for informasjonssinnhenting og kommunikasjon. Vi tilbyr opplæring i bruk av smarttelefon og nettbrett med tilpasninger som for eksempel forstøringsprogrammer, talesyntese, aktivering av nye «apper» , utprøving av lese lister, notetaker, tastatur og trådløse streamere til høreapparater.

Tilbud til par og familier

Dere kan komme til Eikholt som par eller enkeltfamilie. Men vi lager også opplegg for flere par/familier sammen. Vi ønsker at nærpå personer i familie og nettverk skal få god informasjon om kombinert sanse tap og de utfordringene det kan gi i hverdagen. Kursene lager vi med utgangspunkt i den enkeltes behov og har sterkt fokus på muligheter og gode strategier.

GRUPPEKURS

Kommunikasjon med alle sanser - i to deler:

(kurset passer for alle, men er spesielt tilrettelagt for tegnspråklige)

Del 1: Uke 6 (06. - 09. februar)

Del 2: Uke 22 (29.mai – 01. juni)

Søknadsfrist: 01. november 2017

Mål:

- Lære flere ulike måter å kommunisere på – gjerne sammen med ledsager/familiemedlem
- Lære å tolke informasjon gjennom taktil sans (berøring og bevegelse)
- Økt deltakelse i lokalt nettverk og fellesskap med andre
- Økt kroppsbevissthet

Tema/ kursinnhold:

- Øvelser i ulike måter å kommunisere på, som taktile tegn, alfabeter og haptisk kommunikasjon, gjerne sammen med egen ledsager / familiemedlem
- Stimulering og bevisstgjøring av den taktile sansen ved hjelp av kreative aktiviteter
- Bevisstgjøring i bruk av eventuelle restfunksjoner av syn / hørsel i aktivitetene
- Trene på å tolke informasjon via lukt og smak
- Fysiske aktiviteter
- Bevisstgjøring og øvelser for ledsagere

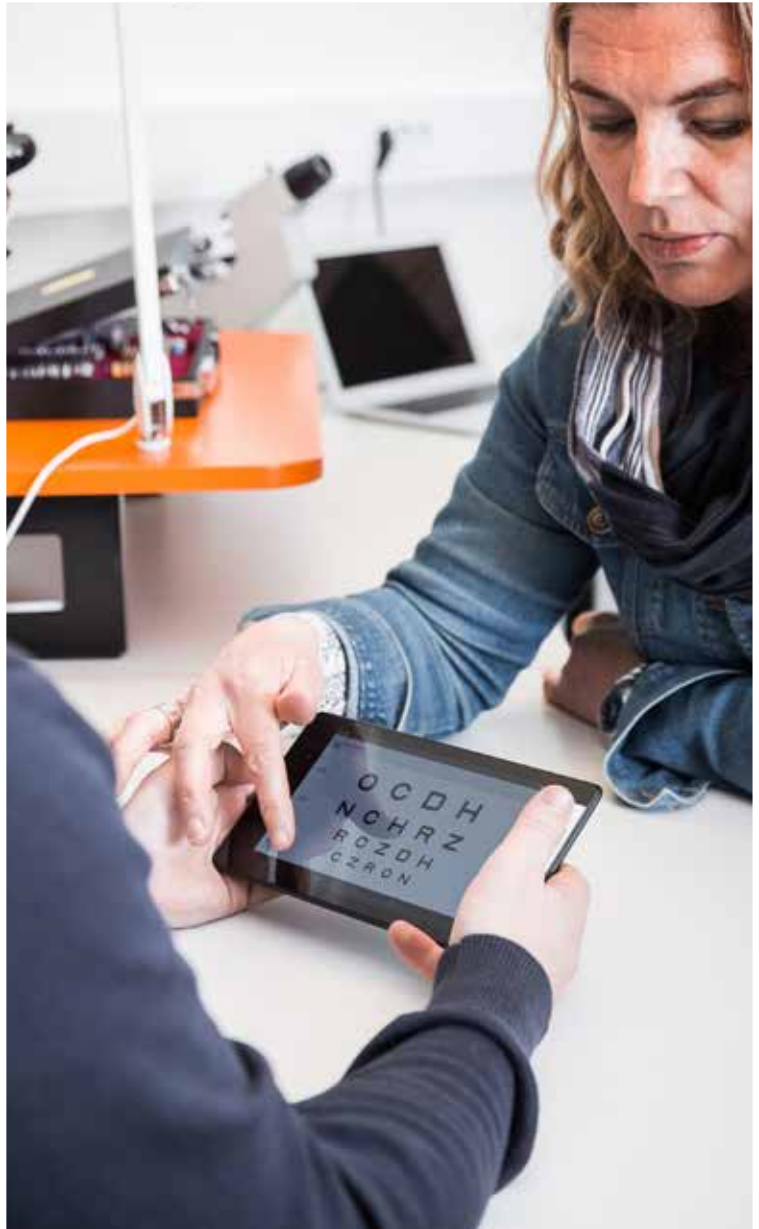
Kursholdere og kontaktpersoner:

Aashild Klopan, aashild.klopan@eikholt.no

Kari Schjøll Brede, kari.s.brede@eikholt.no

”Det å komme hit og høre at andre har det som meg, gir meg liksom et løft, det blir et løft for meg”





Temakurs/samfunnslære - i fire deler

Del 1: Uke 8 (20. – 23. februar)

Del 2: Uke 15 (10. – 13. april)

Del 3: Uke 34 (21. – 24. august)

Del 4: Uke 40 (02. – 05. oktober).

Søknadsfrist: 01. november 2017.

Mål:

- Bidra til økt deltakelse i samfunn og organisasjonsliv
- Oppnå større brukermedvirkning og medbestemmelse i eget liv
- Øke muligheten for aktiv deltakelse og kommunikasjon i nærmiljø og eget nettverk

Tema/ kursinnhold:

- Aktuelle samfunnstemaer og generell samfunnskunnskap.
- Hver kursuke har i år følgende fem hovedtemaer: internasjonal politikk, norgeshistorie, kommunenorge, utdanningspolitikk og aktuell politisk situasjon.

Kursholder/foreleser: Kjell-Henrik Hendrichs

Kontaktperson: Aashild Klopan, aashild.klopan@eikholt.no

Haptisk kommunikasjon

Uke 9: (27. feb. – 02.mars)

Søknadsfrist: 01. november 2017

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

Mål:

- Lære å bruke haptisk kommunikasjon
- Bidra til økt deltakelse i sosiale aktiviteter

Tema/ kursinnhold:

- Teori om bruk av haptisk kommunikasjon
- Praktiske øvelser i realistiske hverdagssituasjoner
- Samarbeide med tolker og nærpersoner

Kursholdere fra Haptico og Eikholt

Kontaktperson: Kari Schjøll Brede, kari.s.brede@eikholt.no

Filterbriller

Uke 12 (20. – 23. mars)

Søknadsfrist: 10. januar 2018

eller

Uke 38 (18. - 21. sept.)

Søknadsfrist: 1. juni 2018

Mål:

- Lære om filterbriller
- Kunne velge passende filterbriller til ulike aktiviteter og belysning

Kursinnhold/temaer:

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

Kursholdere: Rolf Lund og Ann-Britt Johansson

Kontaktperson: Ann-Britt Johansson, ann-britt.johansson@eikholt.no

Parkurs

Uke 12 (20. – 23. mars)

Søknadsfrist: 10. januar 2018

Mål:

- Gi ektefelle/partner økt kompetanse på konsekvensene av kombinert sansetap
- Gi paret gode strategier for kommunikasjon i dagliglivet

Kursinnhold/temaer:

- Øyet og syn
- Øret og hørsel
- Tegn og haptisk/taktil kommunikasjon
- Gode strategier for kommunikasjon i samlivet

Kursholdere: Rådgivere fra Regionsentrene i NKDB og Eikholt

Kontaktperson: Bente Enggrav, bente.enggrav@eikholt.no

Kulturuke for personer med medfødt døvblindhet

Uke 17 (23. – 27. april)

Søknadsfrist: 10. januar 2018

Mål:

- Skape en arena for å utvikle og utnytte den enkeltes kreative 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 personell/ nettverk

Kursinnhold /temaer:

- 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 fagpersoner/ ledsagere

Kursholdere: Steen Raahauge og Winnie Carset

Kontaktperson: Aashild Klopan, aashild.klopan@eikholt.no

Kari Schjøll Brede, kari.s.brede@eikholt.no

Kommunikasjon og kultur - sommer og vinter

Uke 24 (12. – 15. juni)

Søknadsfrist, sommerkurs: 10. januar 2018.

og/ eller Uke 50 (11. - 14. desember)

Søknadsfrist, vinterkurs: 1. juni 2018.

Mål:

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

Kursinnhold/temaer:

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

Kursholdere: Inger Lise Vincent og Aashild Klopan.

Kontaktperson: Aashild Klopan, aashild.klopan@eikholt.no



Naturskulptur for personer med medfødt døvblindhet

Sted: Johnsgård turistsenter i Engerdal

Uke 35 (27.– 31. august)

Søknadsfrist: 01. mai 2018

Mål:

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

Kursinnhold/temaer:

- Skulpturarbeid i stein, jern, keramikk og ull.
- Opplæring og veiledning blir gitt av utøvende kunstnere med lang erfaring i kunstnerisk aktivitet og samarbeid med døvblinde.
- Kompetanseoverføring/kurs for brukers nettverk / personell.

Kursholdere: Kari Schjøll Brede, Aashild Klopan og diverse kunstnere

Kontaktperson: Kari Schjøll Brede kari.s.brede@eikholt.no

Sportsteknologi for personer med kombinert sansetap

Uke 36 (4. – 7. september)

Søknadsfrist: 01. juni 2018

Mål:

- Ta i bruk ny teknologi for større mobilitet og økt selvstendighet
- Gi mulighet for økt fysisk aktivitet

Kursinnhold /temaer:

- Utprøving av filterbriller til sport og andre aktiviteter
- Bruk av pilot med fokus på syn og hørsel
- Utprøving og opplæring i bruk av pulsklokker, GPS sportsapper og
- Balansetrening for personer med kombinert sansetap
- Trening og kosthold
- Bruk av PT (personlig trener)

Kursholdere: Rådgivere fra Eikholt i samarbeid med eksterne kursholdere

Kontaktperson: Magnus Tollefsrud magnus.tollefsrud@eikholt.no

Stressmestring - Oppmerksomt nærvær og yoga i to deler

Del 1: Uke 37 (11. – 14. september)

Del 2: Uke 47 (20. – 23. november)

Søknadsfrist: 01. juni 2018

Å leve med kombinert syns- og hørselsnedsettelse krever konstant konsentrasjon for å orientere seg og for å kommunisere med omverdenen. Dette medfører en energibruk som er utfordrende å håndtere. Yoga kan bidra til større ro, konsentrasjon og økt mestring av ulike utfordringer i dagliglivet.

Mål:

- Større fokus på oppmerksomt nærvær i hverdagen
- Lære øvelser og få redskaper som kan overføres til hverdagen.

Kursinnhold/temaer:

- Lære nye strategier for oppmerksomt nærvær
- Samtaler og erfaringsutveksling
- Puste og balanseøvelser
- Yoga
- Hvordan disponere energi i dagliglivets gjøremål
- Øvelser til hjemmebruk

Kursholdere: Gunilla H. Rönnblom og Marit Kjus Garden

Kontaktperson: Bente Enggrav, bente.enggrav@eikholt.no



«Sanselig mat» /ADL- aktiviteter i dagliglivet

Uke 38 (18. – 21. sept.)

Søknadsfrist: 10. juni 2018

Mål:

- Få kunnskap om nye matvarer og hvordan tilberede god hverdagsmat

Kursinnhold/temaer:

- Strategier for planlegging, innkjøp og tilbereding 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

Kursholder: ikke avklart

Kontaktperson: Line Hovland, line.hovland@eikholt.no

Helsesport / aktivitetsuker

Praksisuker for alle landets tolkestudenter.

Uke 43 (mandag 22. – fredag 26. oktober)

og/eller

Uke 45 (mandag 05. – fredag 09. november)

Søknadsfrist: 01. juni 2018.

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.

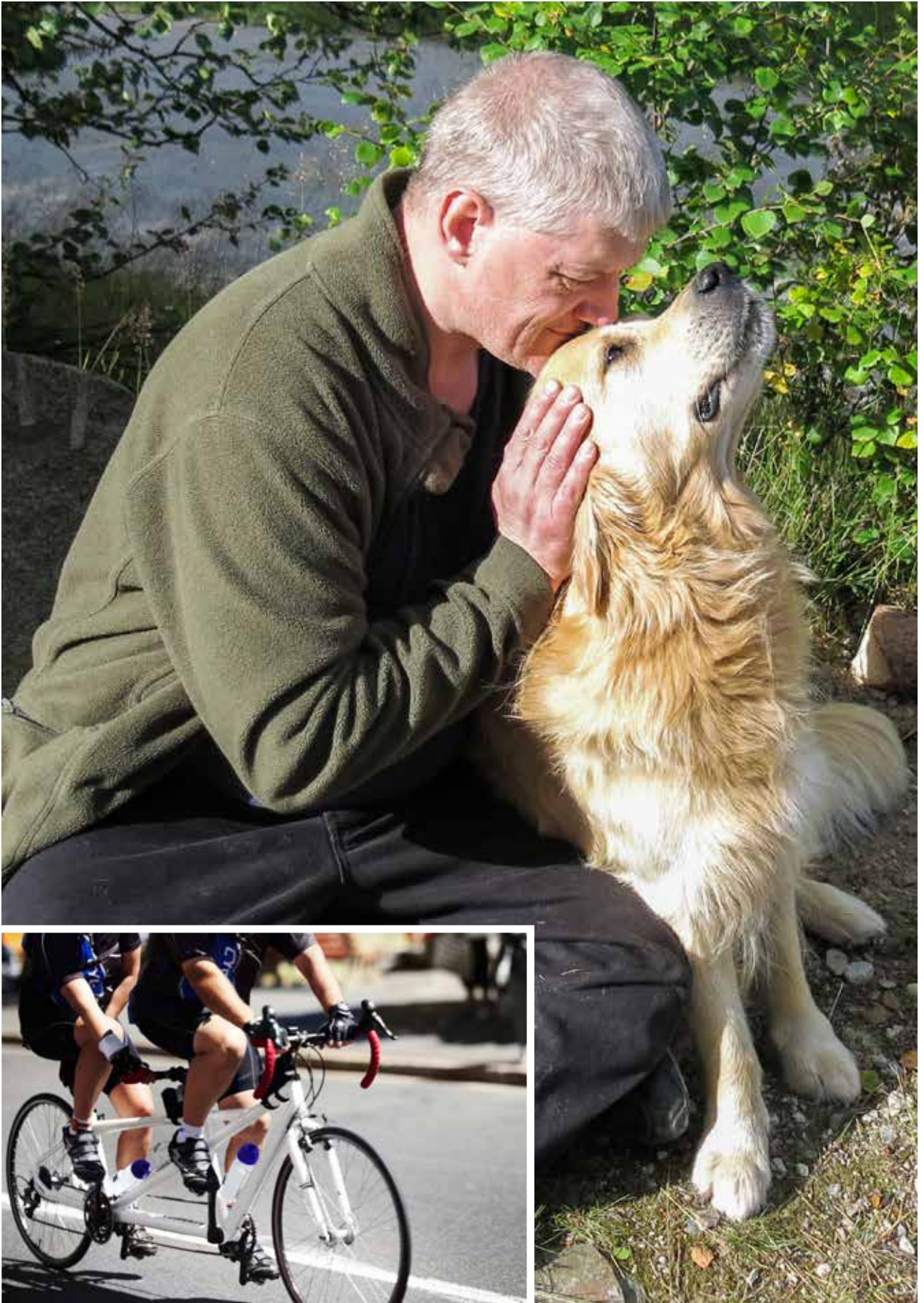
Kursinnhold/temaer:

Aktiviteten varierer fra år til år. Eksempler på aktiviteter kan være; salsa, løpekurs, yoga, turdag, hundekjøring, styrke og balansetrening, klatring, riding, bowling, dans, fluefiske, stavgang, forelesninger osv.

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

Kursholdere: Line Hovland og innleide instruktører.

Kontaktperson: Line Hovland, line.hovland@eikholt.no



Terminliste vår 2018

Uke	Dato	Kursnavn	Søknadsfrist
6	6. – 9. feb.	Kommunikasjon med alle sanser – (kurset er for alle, men spesielt tilrettelagt for tegnspråklige (del 1 av 2))	01.nov. 2017
8	20. – 23. feb.	Temakurs / samfunnslære (del 1 av 4)	01.nov.2017
9	27. feb. - 02. mars	Haptisk kommunikasjon	01.nov.2017
12	20. – 23. mars	Filterbriller	10.jan.2018
12	20. - 23. mars	Parkurs	10.jan.2018
15	10. – 13. april	Temakurs / samfunnslære (del 2 av 4)	01.nov.2017
17	23. – 27. april	Kulturuke for personer med medfødt døvblindhet	10.jan.2018
22	29. mai – 01. juni	Kommunikasjon med alle sanser (del 2 av 2)	01.nov.2017
24	12. – 15. juni	Kommunikasjon og kultur	10.jan.2018

Terminliste høst 2018

Uke	Dato	Kursnavn	Søknadsfrist
34	21. – 24. aug.	Temakurs / samfunnslære (del 3 av 4)	01.nov.2017
35	27. – 31. aug	Naturskulptur for personer med medfødt døvblindhet	01.mai 2018
36	04. – 07.sept.	Sportsteknologi	01.juni 2018
37	11. – 14 sept.	Stressmestring – oppmerksomt nærvær/ yoga (del 1 av 2)	01.juni 2018
38	18. – 21.sept.	Sanselig mat	01.juni 2018
38	18. – 21.sept.	Filterbriller	01.juni 2018
40	02. – 05. okt.	Temakurs/ samfunnslære (del 4 av 4)	01.nov.2017
43	22. – 26. okt.	Helsesport	01.juni 2018
45	05. – 09 nov.	Helsesport	01.juni 2018
47	20. – 23. nov.	«Stressmestring» - oppmerksomt nærvær/yoga (del 2 av 2)	01.juni 2018
50	11. – 14. des.	Kommunikasjon og kultur	01.juni 2018





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