



Norges Blindforbund
Synshemmedes organisasjon

Kurs og aktiviteter 2025



Vi ser mulighetene

Innhold

Våre syn- og mestringssentre	4
Hurdal syn- og mestringssenter	5
Solvik syn- og mestringssenter	6
Evenes syn- og mestringssenter	7
 Rehabiliteringskurs	 8
Rehabiliteringskurs 67 + år.....	9
Rehabiliteringskurs 18-67 år	11
Rehabiliteringskurs hjernerelaterte synsvansker (18-70 år)	13
Rehabiliteringskurs for mindre grupper/nedsatt hørsel	14
Rehabiliteringskurs for personer med minoritetsbakgrunn	14
Temakurs	15
 Kurs og tilbud	 19
<u>Pårørende</u>	<u>19</u>
Familien i fokus	21
Arbeidsliv	23
Førerhund	26
Kurs fritid og aktiviteter	28
Idrett og fysisk aktivitet	32
Aktiviteter for barn og unge	33
Aktiviteter i Norges Blindforbunds Ungdom	37
Hønen gård bo- og mestringssenter	41
 Praktisk informasjon	 42
Oversikt egenandel	43
Samlet kursoversikt	44
Ta kontakt – vi er her for deg.	48



Din hverdag – og dine muligheter

Hverdagene og livene våre er ulike, men felles for oss alle er at vi ønsker å mestre det som er viktig for at vi har et godt liv.

Med nedsatt syn kan det være mange ting du må lære å gjøre på en ny måte. I denne kurskatalogen finner du kurs som kan bidra til å gi deg mestringsfølelsen og gleden tilbake.

Ønsker du å kunne gå en tur i fjellet, dra på fisketur, følge opp barnas skolearbeid, lage middag eller jobbe i hagen? Å kunne fortsette på studier og jobb til tross for synstapet? Eller å kunne lese SMS og epost, og lære om ny teknologi? Uansett hva som er det viktigste i ditt liv, så er vårt mål å bidra til at du kan fortsette, gjenoppta eller starte med noe nytt som gir mestring og gode dager for nettopp deg!

På våre syn- og mestringsssentre kan du delta på kurs for å lære deg å utføre aktiviteter på nye måter, eller lære deg noe helt nytt, i trygge omgivelser sammen med andre som står i en liknende situasjon.

Våre tre syn- og mestringsssentre tilbyr et vidt spekter av kurs for personer i alle aldre. Kursene gir deg både ferdigheter til å mestre de praktiske utfordringene en synsnedsettelse kan gi og verktøy for å håndtere følelsesmessige reaksjoner, i tillegg til hyggelige opplevelser i godt selskap.

Bla deg gjennom kurskatalogen og se alt det nyttige og spennende du kan delta på av kurs i 2025!

Vi ønsker deg varmt velkommen!



Våre syn- og mestringssentre

Alle kurs ved våre syn- og mestringssentre gjennomføres ut fra en felles læreplan. Syn- og mestringssentrene har en rekke godt kvalifiserte ansatte, med høy faglig kompetanse og erfaring. Her kartlegges behovene dine og du får målrettet opplæring som ivaretar dine individuelle behov. Eksempler på fagansatte du møter på kurs er synspedagoger, mobilitetspedagoger, optikere, IKT-instruktører, ergoterapeuter og idrettspedagoger. Vi har også kursmedarbeidere med likepersonkompetanse.

Ved alle våre sentre kan du se muligheter, finne løsninger og trene på ferdigheter, slik at synstapet i så liten grad som mulig skal påvirke hverdagen og dine gjøremål.



Hurdal syn- og mestringssenter

Hurdal syn- og mestringssenter ligger vakkert til ved Hurdalsjøen i Akershus fylke.

Senteret er universelt utformet og undervisningen foregår i moderne lokaler med blant annet stor gymsal med klatrevegg, treningsrom, svømmebasseng med boblebad og badstue, samt flotte undervisningsfasiliteter.

Vi har gode muligheter til uterehabilitering med aktivitetspark, turstier, klatrepark, vannaktiviteter sommerstid og fine skiløyper om vinteren. Vi har også en koselig gamle nede ved sjøen, hvor det alltid er hyggelig stemning. Senteret har 72 gjesterom og ligger cirka 30 minutter fra Gardermoen lufthavn.

Vil du vite mer? Kontakt Hurdal syn- og mestringssenter:

Adresse: Østsidevegen 101, 2090 Hurdal

Telefon: 63 98 80 00

Epost: rehab.hurdal@blindeforbundet.no eller booking.hurdal@blindeforbundet.no



Solvik syn- og mestringssenter

Solvik syn- og mestringssenter ligger idyllisk til ved Herdlefjorden på Askøy, like utenfor Bergen.

Vi tilbyr deg en trygg arena hvor du kan trene på ferdighetene du trenger for å mestre hverdagen med synstap. Vi har undervisning både inne og ute. Du kan benytte deg av våre treningsfasiliteter, svømmebasseng og badstue. Ute finner du også treningsapparater og turstier.

Ved badestranden nedenfor senteret har vi kai, naust og utstyr til ulike aktiviteter ved sjøen. Du kan padle, fiske, vasse og svømme, eller bare sitte på en benk og lytte til bølgeskvulp og nyte den friske sjøluften. Vel inne igjen har kjøkkenpersonalet herlige måltider klare, og du kommer til dekket bord. Senteret har 15 romslige dobbeltrom med bad og tre ferieleiligheter.

Vil du vite mer? Kontakt Solvik syn- og mestringssenter:

Adresse: Askvegen 701, 5307 Ask

Telefon: 56 15 77 70/71

Epost: booking.solvik@blindeforbundet.no



Evenes syn- og mestringscenter

Evenes syn- og mestringscenter ligger nydelig til ved Ofotfjorden, helt nord i Nordland fylke. Kun 20 minutter fra Harstad/Narvik lufthavn.

Omkranset av flott nordnorsk natur kan opphold ved senteret by på god, kortreist mat, hjemmekoselig atmosfære, klar sjøluft og flere kilometer med tilrettelagte tur-løyper. Våre fasiliteter gir deg mulighet til å kombinere opplæringen med ulike andre aktiviteter. Sammen med deg vil vi hjelpe deg til å mestre hverdagslivets utfordringer.

Vi har egen minibuss, noe som gjør det lett å arrangere utflukter i nærområdet. Og hvis du noen gang har drømt om å bli med på en skikkelig fiskeskøyte, kan vi by på både høst- og vinterfiske i sann nordnorsk stil.

Senteret har 22 gjesterom med eget bad.

Vil du vite mer? Kontakt Evenes syn- og mestringscenter:

Adresse: Forraveien. 255, 8533 Bogen i Ofoten

Telefon: 76 98 48 00

Epost: rehab.nord@blindeforbundet.no eller booking.evenes@blindeforbundet.no



Rehabiliteringskurs

Målet med våre kurs er å bygge selvstendighet og livskvalitet. Både kursoppholdet og reisen til og fra rehabiliteringskurs er kostnadsfrie for deltakerne. Vi har egne kursrekker for personer over 67 år, for personer mellom 18 og 67 år og for personer som har hjernerelaterte synsvansker.

Kursrekken består av introduksjonskurs, kartleggingskurs/grunnkurs og påbyggingskurs. Gjennom kursrekken får du undervisning og praktisk øving i de ulike fagene som er nyttig for deg som er svaksynt eller blind.

Du får opplæring i mobilitet og orientering, dagliglivets aktiviteter, telefon og teknologi (IKT), kunst og håndverk, rettigheter, trening og mye mer. Her får du hjelp til å se mulighetene!

Du finner informasjon om hvem som kan delta på rehabiliteringskurs, samt praktisk informasjon på side 42.

**Ta kontakt med oss
så finner vi kurset
som passer for deg.
Telefonnummer:
23 21 50 00**



Rehabiliteringskurs 67 + år

Introduksjonskurs

Her kan du møte personer i liknende situasjon som deg selv og delta på foredrag og gruppesamtaler. Temaer her vil være øyediagnoser og synsfunksjoner, ledsagerteknikker, reaksjoner knyttet til synstap, informasjon om muligheter og rettigheter, samt orientering om hva som skjer på kommende kurs. Du kan ha med en pårørende eller nærpersion.

Kursdatoer – Hurdal

9. januar – 12. januar
16. januar – 19. januar
13. februar – 16. februar
13. mars – 16. mars
12. juni – 15. juni
14. august – 17. august
9. oktober – 12. oktober
27. november – 30. november

Kursdatoer – Solvik

9. januar – 12. januar
24. april – 27. april
28. august – 31. august

Kursdatoer – Evenes

9. januar - 12. januar
13. mai – 16. mai
30. oktober – 2. november

Grunnkurs

På dette kurset kartlegger vi dine individuelle behov, og legger grunnlaget for veien videre. Du får opplæring, og deltar på foredrag om ulike temaer. Det er en fordel å ha deltatt på introduksjonskurs i forkant, men det er ikke et krav.

Kursdatoer – Hurdal

20. januar – 31. januar
10. mars – 21. mars
19. mai – 30. mai
25. august – 5. september
3. november – 14. november

Kursdatoer – Solvik

3. mars – 14. mars
19. mai – 30. mai
27. oktober – 7. november

Kursdatoer – Evenes

6. mars – 19. mars
21. august – 3. september



Påbyggingskurs

På påbyggingskurs kan du fordype deg i fag og temaer ut fra dine behov. Fagpersonell setter sammen en målrettet timeplan for deg. Det er en forutsetning at du har deltatt på grunnkurs i forkant. Dette kurset har du tilgang på to ganger.

Påbyggingskurs / 1. Påbyggingskurs

Kursdatoer – Hurdal

6. januar – 17. januar
10. februar – 21. februar
2. juni – 13. juni
29. september – 10. oktober
1. desember – 12. desember

Kursdatoer – Solvik

13. januar – 24. januar
11. august – 22. august

Kursdatoer – Evenes

15. januar – 28. januar
9. oktober – 22. oktober

2. Påbyggingskurs

Kursdatoer – Solvik

17. mars – 28. mars
17. november – 28. november

Kursdatoer – Evenes

27. mars – 9. april
5. november – 18. november



Rehabiliteringskurs 18-67 år

Kursene inneholder kartlegging, samtaler, foredrag om ulike temaer, samt utprøving av og opplæring i hjelpemidler. Vi tar også opp temaene arbeidsliv og karriereveiledning.

Introduksjonskurs

Her kan du møte personer i liknende situasjon som deg selv og delta på foredrag og gruppesamtaler. Temaer her er øyediagnoser og synsfunksjoner, ledsagerteknikker, reaksjoner knyttet til synstap, informasjon om muligheter og rettigheter. Du vil også få orientering om hva som skjer på kommende kurs. Du kan ha med en pårørende eller nærpersion.

Kursdatoer – Hurdal

6. mars – 9. mars

8. mai – 11. mai

2. oktober – 5. oktober

6. november – 9. november

Kartleggingskurs

Vi kartlegger dine individuelle behov. Du får opplæring i, og foredrag om ulike temaer knyttet til syn, velferdsrettigheter, arbeid og reaksjoner på synstap. Du får også en utredning hos optiker.

Kursdatoer – Hurdal

24. februar – 28. februar

7. april – 11. april

8. september – 12. september

27. oktober – 31. oktober



Påbyggingskurs

Her kan du fordype deg i fag og temaer ut fra dine behov. Fagpersonell setter sammen en målrettet timeplan for akkurat deg. Det er en forutsetning å ha deltatt på kartleggingskurs i forkant.

Deltar man på korte påbyggingskurs, består det av fire korte kurs. Deltar man på kurs over 11 dager, innebærer det to kurs. Man kan også velge å delta på ett langt og to korte påbyggingskurs. De korte kursene er mer intensive enn de lange. Har du behov for kortere dager og mer hvile, anbefales det å delta på de lange kursene.

Kursdatoer – Hurdal

3. februar – 7. februar

3. mars – 7. mars

24. mars – 28. mars

5. mai – 16. mai (langt)

19. mai – 23. mai

18. august – 22. august

13. oktober – 24. oktober (langt)

17. november – 21. november

24. november – 28. november



Rehabiliteringskurs hjernerelaterte synsvansker (18-70 år)

Hurdal syn- og mestringssenter har spesialkompetanse på hjernerelaterte synsvansker. Mange får synsvansker, som synsfeltutfall eller dobbeltsyn, etter hjerneslag eller andre typer hjernetraumer. Med metodene som benyttes på kursene kan man redusere disse utfordringene og mange opplever en bedring av egen situasjon.

Startkurs

Har du nylig fått hjernerelaterte synsutfordringer? Da passer dette kurset for deg. Her får du foredrag, undersøkelse av optiker, en grundig kartlegging av synspedagog, samt informasjon og starthjelp i en rekke ulike fag. Du får samtale med rehabiliteringsrådgiver og tilbud om å være med i gruppe med fokus på oppmerksomt nærvær (mindfulness).

De lange kursene inkluderer også en helg med introduksjonskurs sammen med en pårørende eller nærpersion. De korte kursene over fem dager er mer intensive enn de lange, som er over 11 dager. Har du behov for kortere dager og mer hvile, anbefales det å delta på de lange kursene.

Kursdatoer – Hurdal

- 6. januar – 17. januar (langt med pårørende)
- 3. mars – 7. mars
- 17. mars – 28. mars (langt med pårørende)
- 26. mai – 30. mai
- 18. august – 29. august (langt med pårørende)
- 29. september – 10. oktober (langt med pårørende)
- 1. desember – 5. desember

Påbyggingskurs

Her har du anledning til å fordype deg i temaer ut fra dine behov. Fagpersonell setter sammen en målrettet timeplan for hver enkelt og det er foredrag om hjernens funksjoner, utmattelse, livsomstilling, synsfunksjoner og velferdsrettigheter. Det er en forutsetning at du har deltatt på startkurs.

Kursdatoer – Hurdal

27. januar – 7. februar

17. februar – 28. februar

31. mars – 11. april

5. mai – 16. mai

2. juni – 13. juni

13. oktober – 24. oktober

27. oktober – 7. november

17. november – 28. november

Rehabiliteringskurs for mindre grupper/nedsatt hørsel

Solvik syn- og mestringssenter tilbyr egne kurs for personer som har både nedsatt syn og nedsatt hørsel, eller som av andre årsaker har behov for undervisning i mindre grupper. På kurset kan du lære deg å bruke hjelpemidler for å lese, orientere deg, lage mat, og bruke data og smartteknologi.

Kursdatoer – Solvik

3. februar – 14. februar (2. påbyggingskurs)

5. mai – 16. mai (1. påbyggingskurs)

15. september – 26. september (2. påbyggingskurs)

Rehabiliteringskurs for personer med minoritetsbakgrunn

Hurdal syn- og mestringssenter tilbyr kurs som er tilrettelagt for minoritetsspråklige med behov for tolk. I år har vi også satt opp to korte kurs, hvor du kan få opplæring i grunnleggende stokkteknikk og mobilitetsferdigheter.

Kursdatoer – Hurdal

31. mars – 4. april (påbyggingskurs)

28. april – 30. april (mobilitetskurs)

11. august – 15. august (Kartleggingskurs)

8. september – 10. september (mobilitetskurs)



Temakurs

På våre temabaserte kurs konsentrerer du deg om ett fagområde. Dette kan for eksempel være IKT, mobilitet og orientering eller punktskrift.

Temakurs IKT og hjelpemidler

Her får du opplæring i alt fra smarttelefon og nettbrett til smarthøytaler og PC. Du får opplæring i hjelpeprogramvare for bruk av PC, smartteknologi og Mac. Andre hjelpemidler, som lese-TV, elektroniske lupar og GPS kan også inngå i kursene. Undervisningen deles opp i en-til-en-undervisning, med påfølgende egentrening. Personer på alle nivå kan delta.

Kursdatoer – Hurdal

6. januar – 10. januar
20. januar – 22. januar (kort)
22. januar – 24. januar (kort)
3. mars – 7. mars
10. mars – 12. mars (kort)
12. mars – 14. mars (kort)
31. mars – 4. april
28. april – 30. april (IKT for pårørende)
10. juni – 12. juni (kort)
11. august – 13. august (kort)
13. august – 15. august (kort)
8. september – 10. september (kort)
10. september – 12. september (kort)
15. september – 19. september
13. oktober – 15. oktober (kort)
10. november – 12. november (kort)
12. november – 14. november (kort)
8. desember – 12. desember

Kursdatoer – Solvik

27. januar – 31. januar
7. april – 11. april
9. juni – 13. juni
1. september – 5. september
1. desember – 5. desember

Kursdatoer – Evenes

30. januar – 4. februar
27. februar – 4. mars
29. april – 4. mai
5. august – 10. august
27. november – 2. desember

Temakurs ADL SMART-hjem

Er du nysgjerrig på smarthjemteknologi og om dette kan gjøre hverdagen din enklere? Dette kurset gir deg en innføring i smarthjemteknologi, og er en kombinasjon av foredrag og erfaringsutveksling. Kanskje en støvsugerrobot er noe for deg, eller hva med lysstyring via en app på telefonen? Det vil være mulighet for utprøving og testing av produkter innen lyd, lys, varme og husarbeid.

Kursdatoer – Hurdal

28. april – 30. april

Temakurs mobilitet og orientering

Disse kursene er for deg som ønsker å lære grunnteknikk i bruk av mobilitetsstokk (hvit stokk), eller som ønsker å videreutvikle dine mobilitetsferdigheter. Du får grundig opplæring i nødvendige teknikker på forskjellige underlag. Du trenger ingen forkunnskaper. Avhengig av tema på kurset kan du også få trening i ledsagerteknikker, bruk av teknologi for å navigere, trening med førerhund eller trening i haptisk kommunikasjon.

Kursdatoer – Hurdal

22. april – 25. april

12. mai – 16. mai

15. september – 19. september

Kursdatoer – Solvik

19. juni – 22. juni (med førerhund)

11. september – 14. september (med førerhund)

Kursdatoer – Evenes

3. januar – 8. januar (med/uten pårørende)

5. juni – 10. juni (med førerhund)

11. september – 16. september (18-35 år)

Haptisk kommunikasjon er en form for kommunikasjon som bruker berøring, på for eksempel rygg eller arm, for å formidle informasjon.

Temakurs livsmestring

På livsmestringskurset er hovedtemaet å styrke den psykiske helsen. På dette kurset er det foredrag knyttet til tema, plenum- og gruppesamtaler, egentid og refleksjon, samt fysiske øvelser som virker på kropp og sinn. Kurset gir økt innsikt og bevissthet mellom tanker, følelser og kropp, og hvordan dette påvirker livssituasjonen din. Hurdal syn- og mestringssenter tilbyr en rekke på to kurs, mens Solvik syn- og mestringssenter har et enkeltstående kurs.

Kursdatoer – Hurdal

2. juni – 6. juni (kurs A)

15. september – 19. september (kurs B)

5. desember – 7. desember (livsmestring med pårørende)

Kursdatoer – Solvik

10. november – 14. november



Temakurs punktskrift

På kursene får du opplæring i å lese med fingrene, og en innføring i hvordan punktskrift kan brukes som verktøy i dagliglivet. Vi tilbyr kurs både for nybegynnere og viderekomne.

Generelt om punktskriftkursene

Kursene har som mål å bidra til grunnleggende lese- og skriveferdigheter i norsk punktskrift for deg som skal lære å lese med fingrene. Opplæringen vil foregå i grupper og som egentrening. Nytt i 2025 er tilbud om oppfølging i form av digital fjernundervisning mellom kursene.

Temakurs punktskrift grunnleggende A

Dette kurset er for deg som har svært liten eller ingen erfaring med punktskrift. Det legges vekt på forberedende øvelser i hvordan du kan bruke hender og fingre hensiktsmessig i lesingen, samt arbeid med lesing og skrivning av noen bokstaver.

Temakurs punktskrift grunnleggende B

Dette kurset er for deg som allerede kan noen bokstaver i punktskrift og kan lese disse i korte ord og setninger. Grunnleggende tohånds leseteknikk vektlegges og du vil bli kjent med flere bokstaver, tall og noen vanlige skilletegn gjennom et tilpasset utvalg lese- og skriveøvelser.

Temakurs punktskrift viderekommende A og B

Dette er kursene for deg som har litt erfaring i å lese norsk punktskrift med fingrene. Kanskje gjenstår det å lære noen bokstaver og andre mye brukte tegn, eller du ønsker tips og øvelser som kan hjelpe deg å videreutvikle dine leseferdigheter i punkt. Du kan arbeide på din egen leselist dersom den er i funksjonelt god stand og du er godt kjent med dens grunnleggende funksjoner.

Kursdatoer – Hurdal

20. januar – 24. januar (grunnleggende A)
10. februar – 14. februar (grunnleggende B)
24. mars – 28. mars (viderekommende A)
19. mai – 23. mai (viderekommende B)
11. august – 15. august (grunnleggende A)
15. september – 19. september (grunnleggende B)
27. oktober – 31. oktober (viderekommende A)
8. desember – 12. desember (viderekommende B)

Temakurs livsstil

På kurset lærer du hvordan du kan ta grep i hverdagen for å leve sunt. Det er foredrag om kosthold, trening og mental helse, samt aktiviteter som er fylt av gode livsstilsfaktorer. Livsstilsendring kommer gjennom bevisste valg, og her kan du få motivasjon til å ta de gode valgene.

Kursdatoer – Hurdal

7. april – 11. april
15. september – 19. september

Kursdatoer – Evenes

23. april – 28. april
15. august – 20. august

Kursdatoer – Solvik

24. februar – 28. februar

Temakurs haptisk kommunikasjon

Kurset gir en innføring i haptisk kommunikasjon, samt opplæring i hvordan man bruker berøring på for eksempel rygg eller arm, for å formidle informasjon. Positiv tenkning og mestringsfølelse vektlegges. Du må ha med deg egen ledsager som må delta på kurset sammen med deg.

Kursdatoer – Hurdal

26. mai – 30. mai

Temakurs for unge voksne (18-35 år)

Kursene fokuserer på å øke unge voksne sin selvstendighet i hverdagen. Her kan du lære alt fra bruk av brannslukningsapparat, til rensing av sluk og hvordan du bruker verktøy som drill og hammer. Vi gir også tips og trening til matlaging og husholdning. I tillegg fokuserer vi på helt dagligdagse gjøremål, og hvordan man kommer seg sikkert fra A til B.

Kursdatoer – Evenes

11. september – 16. september (mobilitet og orientering)
23. oktober – 28. oktober (aktiviteter i dagliglivet)



Kurs og tilbud til pårørende

Som pårørende kan du ha behov for støtte og opplæring. Det er viktig å ta vare på deg selv og søke hjelp og informasjon når du trenger det. Vi tilbyr ulike kurs for pårørende.

Vi har dedikerte pårørendekontakter tilgjengelige for samtaler. Disse er selv pårørende til noen som har nedsatt syn. Å snakke med noen i en liknende situasjon, kan gi god støtte og være en positiv opplevelse.

Vi tilbyr også samtaler med foreldrekontakter, som har barn med nedsatt syn eller selv er svaksynte eller blinde foreldre. Våre likepersoner kan dele av sine verdifulle erfaringer, råd og tips.

Videre tilbyr vi digitale møter for pårørende med ulike temaer. Møtene er gratis, arrangeres på kveldstid og påmeldingsskjema deles på Norges Blindforbunds Facebookside.

For mer informasjon om tilbud til pårørende, kontakt rehabiliteringsavdelingen på tlf. 23 21 50 00 eller e-post rehab.sorost@blindeforbundet.no

Mobilitet og orientering med/uten pårørende

På dette kurset kan du delta med eller uten pårørende. Kursene gir deg utvidet trening i ferdigheter og hjelpemidler slik at du kan ta deg frem så trygt og sikkert som mulig. Det kan for eksempel være trening i ledsagerteknikker, trening med hvit stokk, bruk av teknologi for å finne frem, eller trening i haptisk kommunikasjon. Haptisk kommunikasjon er en form for kommunikasjon som bruker berøring, på for eksempel rygg eller arm, for å formidle informasjon.

Kursdatoer – Evenes

3. januar – 8. januar

IKT for pårørende

På dette kurset lærer du som pårørende om tilgjengelighetsfunksjoner på telefon og datamaskin for blinde og svaksynte. Dette kan gi deg et bedre utgangspunkt når du skal hjelpe til, og en bedre forståelse for hvordan det er å bruke digitale verktøy som blind eller svaksynt. Du får opplæring i å bruke telefon, nettbrett og datamaskin med tilgjengelighetsfunksjoner og skjermleser, avhengig av hva du har behov for. Personer på alle nivå er velkomne.

Kursdatoer – Hurdal

28. april – 30. april

Livsmestringskurs med pårørende

Kurset er for deg med nedsatt syn og din partner. Her blir det blant annet foredrag med psykolog, samtaler og refleksjoner i grupper, informasjon om rettigheter, ledsagerteknikker og øvelser innen oppmerksomt nærvær. I tillegg blir det sosialt samvær med andre par. Kurset er med på å skape bevissthet rundt det å være pårørende og partner, og passer for alle aldersgrupper.

Kursdatoer – Hurdal

5. desember – 7. desember



Foto: Charlotte Førde Skonsøy / Aftenposten / NTB

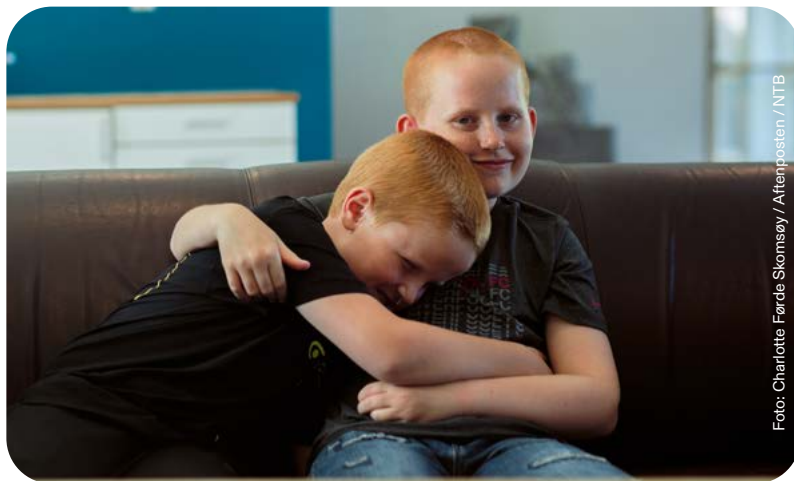


Foto: Charlotte Førde Skonsøy / Aftenposten / NTB

Familien i fokus

Vi tilbyr et variert utvalg av kurs og aktiviteter for familier med barn eller foreldre som er svaksynte eller blinde. Her kan dere både lære, leke og møte andre i samme situasjon. Våre kurs og aktiviteter er tilpasset ulike aldersgrupper og interesser, og de ledes av erfarne instruktører og fagpersoner. Om dere søker kunnskap, vil prøve noe nytt, utvikle ferdigheter eller bare ha en hyggelig opplevelse, er dere varmt velkomne!

Foreldrekurs

Foreldrekurset er for foresatte til barn som er svaksynte eller blinde. Foreldre med nedsatt syn kan også delta. Denne helgen møter du andre foreldre i liknende situasjon som deg selv. Her kan man dele erfaringer, få faglig påfyll og knytte sosiale kontakter. Det holdes ulike foredrag og utstilling av aktuelle produkter og tilbud for svaksynte og blinde. Velkommen til en sosial og lærerik helg!

Påmelding og mer informasjon:

Telefon: 23 21 50 00

E-post: konferanse@blindeforbundet.no.

Kursdatoer - Hurdal

13. november – 16. november

Synshemmede foreldre

Både foreldre med synsnedsettelse og seende partnere er velkomne på dette kurset. Er du en aktiv besteforelder med nedsatt syn kan du også delta. På programmet finner du aktuelle foreldretemaer, og refleksjoner i små samtalegrupper. Målet er å styrke deg i foreldrerollen og at du skal få treffe andre i tilsvarende situasjon, for verdifull erfaringsutveksling.

Kursdatoer – Hurdal

4. april – 6. april

Temakurs familie

Dette kurset er for hele familien. Vi viser deg hvilke muligheter som finnes når det gjelder hjelpemidler, støtteordninger, mobilitet og hverdagsteknologi og annet. Målet er å styrke familien som enhet og å legge til rette for mestring i hjemmet, skolemiljøet og på fritidsaktiviteter. Når det er foredrag for de voksne, har vi morsomme og lærerike aktiviteter for barna. Å møte og utveksle erfaringer med andre familier i liknende situasjoner er også en viktig del av kurset. Vi tilbyr fire ulike kurs inndelt etter alder på den som er svaksynt eller blind.

Kursdatoer – Evenes

20. februar – 25. februar (13-18 år)

6. mai – 11. mai (0-6 år)

2. oktober – 7. oktober (7-12 år)

20. november – 25. november (Forelder med nedsatt syn)

Aktiv familie

Disse aktivitetsukene er for familier med ett eller flere svaksynte eller blinde medlemmer. I løpet av uken er det mange aktiviteter for store og små. Noen aktiviteter er kun for barna og delt i aldersbaserte grupper, mens andre aktiviteter er for hele familien. Eksempler på aktiviteter er: klatring, bading, padle kano, fiske, overnatte i gapahuk, kjøre tube, båttur, trampoline, dra på utflukter, tandem (for voksne), leke, synge og spille.

Aktivitetsledere, som er engasjert av barne- og ungdomsavdelingen (BUA), har ansvaret for barn og aktivitet når barna er i gruppe. Da kan foreldre levere og hente barna etter angitt klokkeslett, og så gjør noe annet mens barna er i sine grupper. Dersom noen barn imidlertid ikke ønsker å være med på oppsatt gruppeaktivitet, må foreldrene ta ansvar i denne periode. Til enhver tid, utenom de oppsatte gruppeaktivitetene for barna og ungdommene, er det foresatte som har ansvaret for seg og sin familie. Dette gjelder også når det er familieaktiviteter, da har foreldrene ansvaret for sine barn, mens lederne har ansvar for aktiviteten. Her må foreldre være med barna sine, da lederne er plassert rundt på de ulike aktivitetsarenaene og ikke kan forlate sin post. Vi er mange familier og til sammen mange barn samlet på ett sted, så igjennom uken er det store muligheter for at du treffer igjen gode venner, men også blir kjent med nye!

Påmeldingsfrist: 1. mars.

Kontaktperson: Astrid Winge.

Telefon: 47 40 04 76. E-post: bua@blindeforbundet.no

Datoer – Hurdal

Uke 1: 11. juli – 17. juli

Uke 2: 18. juli – 24. juli

Uke 3: 25. juli – 31. juli



Arbeidsliv

Mentorordning

Trenger du tips eller veiledning på veien mot arbeidslivet? Eller er du i arbeid og er usikker på om du skal fortsette i samme jobb, eller bytte jobb eller yrke? Eller står du utenfor arbeidslivet, men ønsker å jobbe? Ta kontakt med rehabiliteringsavdelingen, så formidler vi kontakt med en av våre mentorer som kan dele av sine erfaringer rundt syn og arbeid.

Våre mentorer har selv vært gjennom synstap eller har levd med nedsatt syn i store deler av livet. De er i fast arbeid og kan gi veiledning om arbeidslivet.

Karriereverksted

To ganger i året tilbyr vi karriereverksted, en inspirerende langhelg med våre mentorer for å finne ut hva du egentlig vil og hvordan du skal få det til. Vi benytter løsningsfokusert tilnærming (LØFT) for å sette dine ressurser i fokus og hvordan du kan benytte deg av disse for å nå dine mål.

Datoer – Hurdal

20. mars – 23. mars

30. oktober – 2. november



Individuell hjelp og veiledning

Rehabiliteringsavdelingen bistår med individuell veiledning innen arbeid og utdanning. I tillegg til å formidle kontakt med en av våre mentorer, kan våre rådgivere bistå med god støtte og veiledning på veien ut i arbeidslivet. Dette er et landsdekkende tilbud.

Kontakt rehabiliteringsavdelingen:

rehab.sorost@blindeforbundet.no eller ring tlf. 23 21 50 00

Adaptorgruppen – spesialisten på syn og arbeid

Står du utenfor arbeidslivet eller ennå ikke har fått jobb, har Adaptor veiledere som kan hjelpe. Med vår erfaring og spisskompetanse innen syn og arbeidsliv kan vi være din brobygger til arbeid og det ordinære arbeidslivet.

I Adaptor samarbeider vi hver dag med arbeidssøkende som ønsker et best mulig utgangspunkt for sin nye hverdag i arbeidslivet.

Vi har et mangfold av tilbud på veien mot jobb og økt livskvalitet og vårt mål er alltid å få folk i arbeid:

- Avklaringstiltak for personer med synshemming (Telemark og Vestfold, Oslo, Viken og Innlandet).
- Oppfølgingstiltak for personer med synshemming (Telemark og Vestfold, Oslo, Viken og Innlandet).
- Arbeidsforberedende trening for personer med nedsatt funksjonsevne også for personer med nedsatt syn (Oslo og Akershus).
- Varig tilrettelagt arbeid (Oslo og Hønefoss).



 **Adaptor**
gruppen

Eies av
Norges
Blindeforbund

Ønsker du samtale om dine utdanningsmuligheter og karriere?

Vi i Adaptor har spisskompetanse på bistand til personer med nedsatt syn som ønsker å komme i jobb, utdanning eller beholde arbeid. Vi hjelper deg med ditt yrkesmål, dine ferdigheter og muligheter, samt hjelpemidler og tilretteleggingsbehov.

Våre jobbveiledere har en rekke verktøy som hjelper deg inn i dagens arbeidsliv. Blant annet har vi et stort og bredt spekter av arbeidsgivere og andre samarbeidspartnere som du kan dra nytte av for å komme i jobb eller utdanning.

Vi har også høy kompetanse og mangfoldig tilbud til andre grupper med bistandsbehov. Ring oss på 23 21 55 50 så kan vi informere deg om hvordan du søker via NAV for å kunne benytte vårt tilbud.

Snakk med NAV eller oss!

- Ønsker du å bruke Adaptorgruppen sitt tilbud må Nav søke om plass for deg.
- Kjenner du noen som kan ha glede av vårt tilbud – fortell dem om Adaptor.
- Vi svarer gjerne på spørsmål og gir råd om hvordan du kan få hjelp av oss.

Adaptorgruppen er en sertifisert leverandør av tiltakstjenester og eies av Norges Blindeforbund. Les mer om oss på www.adaptorgruppen.no

Kontakt Adaptor på telefon
23 21 55 50 eller e-post
firmapost@adaptorgruppen.no



Førerhund

En førerhund er både et hjelpemiddel, en venn og et familiemedlem. For mange bidrar førerhunden til økt selvstendighet, trygghet og livskvalitet. Vi tilbyr ulike kurs med førerhund.

Forkurs

Forkurs er kurset hvor alle som søker førerhund hos NAV deltar. Her blir du bedre kjent med hva det vil si å ha førerhund og med de ulike førerhundskolene, og har samtaler med NAVs faglige utvalg for førerhundspørsmål. Etter kurset kan du bli godkjent som førerhundbruker og starte prosessen med å skaffe deg førerhund.

Datoer – Hurdal

6. februar – 7. februar

7. mai – 8. mai

20. august – 21. august

12. november – 13. november

Samtreningskurs

Samtreningskurs er kurset for utleveringer av nye førerhunder. Her jobber du og førerhunden tett og intensivt sammen med førerhundtrener. Treningen går over en periode på tre uker på kurssted, og fem dager hjemme. På slutten av kurset går dere opp til en godkjenningsprøve sammen. Her bedømmes dere av representanter fra faglig utvalg for førerhundspørsmål hos NAV.

Samtreningskursene avholdes etter behov og etter at kartlegging av hunder og brukere er gjennomført.

Mobilitetskurs med førerhund

På kurset trener du og førerhunden sammen i ulikt terreng i skog og by, og dere går hinderløyper både ute og inne. I tillegg er det lydighetstrening og foredrag om ulike temaer.

Kursdatoer – Solvik

19. juni – 22. juni

11. september – 14. september

Kursdatoer – Evenes

5. juni – 10. juni

Aktivitetsuka for førerhund

En gang i året arrangeres det aktivitetssamling for førerhundbrukere på Hurdal syn- og mestringscenter. Her kan dere trene på gamle ferdigheter og lære nye. Vi øver blant annet på balanse, agility, veifinning og går hinderbane.

Dato – Hurdal

7. august – 11. august

Spørsmål om Aktivitetsuka for førerhund?
Kontakt Eva Elida Skråmestø på telefon:
48 03 48 96 eller epost:
eva-elida.skramesto@blindeforbundet.no



Kurs fritid og aktiviteter

Disse kursene er et tilbud til alle svaksynte og blinde. Du kan delta på kurs ved Hurdal, Solvik eller Evenes syn- og mestringssenter uavhengig av hvor du bor i landet. Her er det kurs for enhver smak; fritidsaktiviteter, musikk, fysisk aktivitet, håndarbeid og mestring av livet med nedsatt syn.

Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på? Kontakt syn- og mestringssentrene. Se kontaktinformasjon på baksiden. Du finner praktisk informasjon på side 42.



Fritid, musikk og kultur

Liker du å synge eller spiller du et instrument? Kribler det i fingrene av tanken på håndarbeid? Foretrekker du jord under neglene? Ønsker du deg kanskje kulturopplevelser og utflukter i godt selskap? Alt dette og mer kan du oppleve på våre kurs i fritid, musikk og kultur.

Kursdatoer – Hurdal

31. mars – 4. april	Kunst og håndverk: (Toving av ull/Nuno filting/tove veske)
14. april – 22. april	Påskeopphold
13. mars – 16. mars	Korseminar
2. juni – 13. juni	Sommeropphold
11. august – 15. august	Kunst og håndverk (Strikking/strikkemaskin)
15. september – 19. september	Kunst og håndverk (maling med akryl)
29. september – 10. oktober	Høstopphold
5. november – 9. november	Bandcamp
21. november – 23. november	Sangglede

Kursdatoer – Solvik

17. februar – 23. februar	Kulturuken
14. april – 22. april	Aktivitetsopphold påske
23. juni – 29. juni	Aktivitetsopphold sommer (67+ år)
30. juni – 4. juli	Aktivitetsopphold sommer (40-65 år)
5. september – 7. september	Temahelg for menn
26. september – 28. september	Temahelg for kvinner
6. oktober – 12. oktober	Kulturuken
7. november – 9. november	Korhelg
5. desember – 7. desember	Juleverksted for familier
8. desember – 14. desember	Førjulstradisjoner

Kursdatoer – Evenes

26. juni – 9. juli	Sommerrekreasjon
--------------------	------------------



Hverdagsmestring

Ønsker du tips, råd og erfaringsutveksling om det praktiske i hverdagen med dårlig syn? Vil du ha faglig påfyll om øyediagnosen aldersrelatert makula degenerasjon (AMD)? Vil du prøve deg på ulike nye aktiviteter innen kunst og kreativitet, matlaging, sport og bevegelse og andre hobbyaktiviteter? Meld deg gjerne på våre hverdagsmestringskurs.

Kursdatoer – Hurdal

17. januar – 19. januar

4. april – 6. april

Å se nye muligheter

Synshemmede foreldre

Kursdatoer – Solvik

31. mars – 6. april

20. oktober – 26. oktober

Mestringslykke

Mestringslykke

Kursdatoer – Evenes

5. februar – 18. februar

21. mai – 3. juni

18. september – 1. oktober

3. desember – 16. desember

Mestringslykke

Mestringslykke

Mestringslykke

Mestringslykke

Friluftsliv, yoga og fysisk aktivitet

Kunne du tenke deg å prøve yoga? Eller å nyte frisk luft ute på tur, med eller uten ski på beina? Kanskje frister det med sjøsprøyt i ansiktet og selvfisket fangst til middag? Bli med på våre kurs i friluftsliv og fysisk aktivitet!

Kursdatoer – Hurdal

6. januar – 12. januar	Anahata yoga
23. januar – 26. januar	Anahata yoga
27. januar – 31. januar	Skiuka
3. februar – 7. februar	Skiuka (langturer)
17. mars – 21. mars	Anahata yoga
4. april - 6. april	Anahata yoga
5. mai – 9. mai	Ut på tur (kortturer)
12. mai – 16. mai	Ut på tur
19. mai – 23. mai	Ut på tur (langturer)
11. august – 15. august	Ut på tur (kortturer)
18. august – 22. august	Aktivitetsuke
22. august – 24. august	Anahata yoga (meditasjon)
25. august – 29. august	Ut på tur
8. september – 12. september	Anahata yoga (yoga i naturen)
8. september – 12. september	Ut på tur (langturer)
16. oktober – 19. oktober	Anahata yoga (fysisk yoga, det store klassiske programmet)
24. november – 28. november	Anahata yoga (meditasjon)
8. desember – 12. desember	Anahata yoga

Kursdatoer – Solvik

24. januar – 26. januar	Trimhelg
28. mars – 30. mars	Yogahelg (40-65 år)
28. april – 30. april	Ut på tur med digital ledsager
5. juni – 8. juni	Havfiske
8. august – 10. august	Yogahelg (40-65 år)
14. november – 16. november	Trimhelg

Kursdatoer – Evenes

21. mars – 25. mars	Vinterfiske
20. juni – 24. juni	Ut på langtur i nord
11. august – 14. august	Over stokk og stein
5. september – 9. september	Høstfiske

Dugnad

Kan du tenke deg å hjelpe til på dugnad ved et av våre syn- og mestringssentre? Her kan du som liker praktisk arbeid, hagestell og utvendig vask og rydding, bidra med dine ressurser. På kveldstid er det sosialt felleskap og deilig mat.

Datoer – Hurdal

12. mai – 14. mai

15. september – 17. september

Datoer – Evenes

12. juni – 18. juni

Datoer – Solvik

2. mai – 4. mai

17. oktober – 19. oktober

Ferie på Solvik

Solvik syn- og mestringssenter tilbyr medlemmer, familier og ansatte i Norges Blindforbund leie av senterets tre ferieleiligheter. Hver leilighet har plass til 5-6 personer. Pris for medlemmer og ansatte er 660 kr per døgn per leilighet. Ukeleie (mandag til søndag) er 3300 kr. Pris for eksterne er 1130 kr per døgn per leilighet og 5620 kr for ukeleie.

Idrett og fysisk aktivitet

Har du spørsmål angående idrett og fysisk aktivitet? Ta gjerne kontakt med oss. Vi besitter bred kompetanse på dette området og står klare til å bistå deg, enten du trenger individuell veiledning eller ønsker råd for trenere, idrettslag, skoler, eller andre aktivitetsgrupper. Vi kan gi råd om emner som kartlegging av idretter, tilgjengelige tilbud, støtteordninger for ledsager og informasjon om nødvendig utstyr.

Vi har et tett samarbeid med Idrettsforbundet og deres tilhørende idrettskretser. Parakonsulentene i idrettskretsene har som mål å inkludere blinde og svaksynte i idrett og fysisk aktivitet. De har også en grundig oversikt over tilgjengelige tilbud i området og kan være behjelpelige med å etablere nye tilbud.

Kontakt rehabiliteringsavdelingen
på tlf. 23 21 50 00 eller e-post
rehab.sorost@blindeforbundet.no



Aktiviteter for barn og unge

Vi arrangerer leirer, turer og ulike aktiviteter for barn og unge med nedsatt syn fra hele landet. Våre tilbud er tilrettelagt for alle og mange reiser hjem med økt selvfølelse og styrket motivasjon!

Aktiv vinter (13-35 år)

Elsker du å stå på ski? Er du over 13 år og ikke trenger hjelp utover vanlig synsledsaging/en arm? Ja, da garanterer vi at dette er noe for deg!

Vi er ute på ski hver dag, så du bør være glad i å være mye ute. Av andre aktiviteter kan vi nevne aking, lek i snøen, truger, lydgevær, spark, og haugevis av sosialt samvær. Kanskje blir det hundekjøring og.

Vi ønsker at de som har lyst til å prøve seg både i langrennsløypene og i alpinbakken skal få lov til det, så ta med utstyr til begge deler hvis dere har. BUA har alt som behøves av utstyr til aking.

Egenandelen dekker reise, opphold, heiskort samt ledsagere i bakken og i langrennssporet. Leie av alpint utstyr må betales selv.

Praktisk info:

Er for deg mellom 13-35 år

Dato: 19. februar – 23. februar

Sted: Hurdal syn- og mestringssenter

Egenandel: Kr. 1.300

E-post til arrangør: bua@blindeforbundet.no

Påmeldingsfrist: 15. januar



Barneleir (6-12 år)

Barneleiren er årets høydepunkt, og er en begivenhet som mange av deltagerne gleder seg til i lang tid på forhånd. Det kommer barn fra hele landet, som her får mulighet til å være sammen med andre barn i samme situasjon.

Hurdalsenterets flotte omgivelser danner rammen rundt friluftsliv til lands og til vanns. Alle får prøve seg på ting som hinderløype i trærne, tur til Tusenfryd, vannski, bading, tube etter båt og mye mer. Deltagerne vil, noen ganger sammen med en annen deltager, få sin egen ledsager under hele oppholdet.

Egenandelen dekker reise, opphold og aktiviteter. BUA organiserer reisen til og fra leiren.

Praktisk info:

Er for deg mellom 6 og 12 år

Dato: 20. juni – 26. juni

Sted: Hurdal syn- og mestringssenter

Egenandel: Kr. 3.600

E-post til arrangør: bua@blindeforbundet.no

Påmeldingsfrist: 1. mars



Ungdomsleir (13-18 år)

Action er stikkord for ungdomsleiren med spennende aktiviteter fra morgen til kveld; hinderløype i trærne, zipline over vannet, vannski, tube etter båt, goalball, lydgevær-skyting, kanotur, ridning, tur til Tusenfryd, Oslotur, dans, sang og musikk – for å nevne noe. Og også god tid til å være sammen, pleie vennskap og møte nye venner.

Deltagerne får på forhånd tildelt ledsager/kontaktperson etter behov. Egenandelen dekker reise, opphold og aktiviteter. BUA organiserer reisen til og fra leiren.

Praktisk info:

Er for deg mellom 13 og 18 år

Dato: 27. juni – 3. juli

Sted: Hurdal syn- og mestringssenter

Egenandel: Kr. 3.600

E-post til arrangør: bua@blindeforbundet.no

Påmeldingsfrist: 1. mars

Ung uke (18-35 år)

Aktivitetenes spenner fra de rolige som drama, musikk og matlaging, til de litt mer actionfylte som hinderløype i trærne og forskjellige vannaktiviteter som tube etter båt, seiling, den årlige padlekonsurransen og selvfølgelig bading – både i Hurdalssjøen og i innendørs basseng. Du må gjerne komme med forslag til aktiviteter.

I tillegg vil du få mulighet til å bli med på tur til blant annet Oslo eller Tusenfryd, samt å spille bowling og goalball. Det legges vekt på friluft og fysisk aktivitet. Det sosiale står i sentrum; å være sammen, pleie vennskap og å bli kjent med nye venner.

Praktisk info:

Er for deg mellom 18 og 35 år

Tid: 4. juli – 10. juli

Sted: Hurdal syn- og mestringssenter

Egenandel: Kr. 3.600

E-post til arrangør: bua@blindeforbundet.no

Påmeldingsfrist: 1. mars



Aktiv høst (13-35 år)

Ønsker du å ha en kul ferie ved sjøen i vest og trenger du ikke hjelp utover vanlig syns- ledsaging/en arm? Solvik syn- og mestringssenter på Askøy utenfor Bergen er stedet med mange muligheter både til lands og til vanns.

Hva med en dukkert i havet for de tøffeste, eller et bad i bassenget for de ikke fullt så tøffe? Aktivitetene endres litt fra år til år, men kanskje blir det rafting, lydgevær, bowling, badeland, showdown, karatetrening, forming, matlagingsgruppe, båttur i skjærgården, tur til Bergen for å oppleve byens attraksjoner, klatring eller bading. Mulighetene er mange. Sosialt samvær i peisestua er også en selvfølge! Noe for deg? Egenandelen dekker reise, opphold og aktiviteter.

Praktisk info:

Er for deg mellom 13 og 35 år

Tid: 1. oktober – 5. oktober

Sted: Solvik syn- og mestringssenter

Egenandel: Kr. 1.300

E-post til arrangør: bua@blindeforbundet.no

Påmeldingsfrist: 15. august

For mer informasjon om leirene, send en e-post til: bua@blindeforbundet.no eller ta kontakt med oss på telefon: 23 21 50 00



Aktiviteter i Norges Blindforbunds Ungdom

Medlemsaktiviteter i NBfU 2025:

Nasjonal konferanse om overgang fra utdanning til arbeid!

Tid: fredag 17. januar - søndag 19. januar

Sted: Oslo

Egenandel: Kr. 600

Deltagere: Åpent for alle medlemmer i NBfU

Påmelding: Skjer via lenke som blir tilsendt alle medlemmer på e-post og lagt ut i Facebook-gruppa «Medlemsaktivitet i NBfU».

Lurer du på hvordan du best kan forberede deg på å gå fra utdanning til arbeidsliv? På dette kurset vil du få kunnskap om dine rettigheter i arbeidslivet, jobbsøketips, intervjuforberedelser, mulighet for karriereveiledning og erfaringsutveksling med likepersoner.



Spark-VM Utfor!

Tid: Fredag 7. februar – søndag 9. februar

Sted: Hurdal syn- og mestringssenter

Egenandel: Kr. 600

Deltagere: Åpent for alle medlemmer i NBfU

Påmelding: Skjer via lenke som blir tilsendt alle medlemmer på mail og lagt ut i Facebook-gruppa «Medlemsaktivitet i NBfU».

Bli med på Spark VM Utfor i Hurdal! Denne helgen bor vi på Hurdalsenteret, har ulike utendørsaktiviteter, deltar i VM i spark i Hurdal, bader i basseng og har det hyggelig sammen! Du er selvfølgelig også velkommen selv om du ikke ønsker å konkurrere, vi setter alltid pris på en engasjert heilagjeng!

Landsmøte

Tid: Første eller andre helgen i september. Dato kommer snart!

Sted: Oslo

Deltagere: Årsmøtet til regionene som avholdes i mars/april velger delegater som skal være med på Landsmøtet.

Hvert år arrangerer NBfU sitt landsmøte, hvor vi blant annet bestemmer hva vi skal jobbe med i den kommende perioden, vedtar budsjett og velger et nytt sentralstyre. Har du lyst til å være med og forme NBfUs politikk for fremtiden? Da håper vi at du stiller som delegat! Du kan bli valgt som delegat på årsmøtet i din region. Ta gjerne kontakt med regionen din eller NBfUs kontor for mer informasjon!



Fjelltur!

Tid: 29. – 31. september

Sted:

Egenandel: 600 kr

Deltagere: Åpent for alle medlemmer i NBfU

Påmelding: Skjer via lenke som blir tilsendt alle medlemmer på e-post og lagt ut i facebook-gruppa «medlemsaktivitet i NBfU»

Finn fram fjellskoene og pakk tursekken, nå blir det fjelltur! Vi har enda ikke avklart hvor turen vil gå, men vi kan love en knallfin turopplevelse som tilpasses alle. På dette kurset vil vi bo på turisthytter eller hengekøye/telt, og tilbringe dagene ute i friluft. Vi søker eksterne midler for dette prosjektet og tar dermed forbehold om å få disse for å arrangere turen.

Kurs i nonverbal kommunikasjon

Tid: Oktober eller november. Endelig tidspunkt er ikke fastsatt enda, men nærmere informasjon vil komme.

Sted: Ubestemt

Egenandel: 600kr

Deltakere: Åpent for alle medlemmer i NBfU

Påmelding: Skjer via lenke som blir tilsendt alle medlemmer på mail og lagt ut i Facebook-gruppa «Medlemsaktivitet i NBfU».

Verbal og ikke-verbal kommunikasjon spiller en grunnleggende rolle i å formidle intensjoner, følelser og holdninger. For synshemmede kan det være utfordrende å tolke ikke-verbal kommunikasjon som mimikk, kroppsspråk og ansiktsuttrykk. På dette kurset vil du få muligheten til å styrke din kompetanse i å forstå og forholde deg til non-verbal kommunikasjon i hverdagen. Gjennom spennende aktiviteter, som improteater, kursbolker og øvelser, vil du lære nye teknikker som kan gjøre hverdagen enda lettere.



**Norges
Blindforbunds
Ungdom**

Kontaktinformasjon:

kontoret@nbfu.no

www.nbfu.no

Postboks 5900, Majorstua,
NO-0308 OSLO

Kontortelefon 23 21 50 57

NBfU er en organisasjon av og for unge synshemmede mellom 14-35 år. Vi jobber for full samfunnsmessig likestilling og sosial inkludering av synshemmede, ved å drive interessepolitisk arbeid og arrangere morsomme og nyttige kurs av og for synshemmede ungdommer. NBfU sine regioner arrangerer flere ganger i året ulike lokale medlemsaktiviteter. Sjekk vår nettsidens kalender for å få oversikt over aktiviteter og kontaktinformasjon til det lokale arbeidet som gjøres i NBfU.

Følg NBfU på sosiale medier!

Instagram: Norgesblindforbundsungdom

Facebook: Norges Blindforbunds ungdom

Tiktok: Norges blindforbunds ungdom

Bli medlem hvis ikke du er det ennå! Mer informasjon om NBfU og innmeldingsskjema finner du på vår hjemmeside, nbfu.no



Hønen gård bo- og mestringssenter

Hønen gård er et landsdekkende botilbud med heldøgns bemanning. Vi gir tilpassende tjenester til blinde og svaksynte som trenger en tilrettelagt leilighet og bistand i hverdagen. Vi holder til i Hønefoss, 6 mil nordvest for Oslo. Vi har leiligheter i ulike størrelser med stue/kjøkken, bad og ett til to soverom. Målgruppen vår er voksne over 18 år.

Hønen gård har over 60 års erfaring med svaksynte og blinde, og bred faglig kompetanse for å hjelpe den enkelte til en selvstendig og meningsfylt hverdag. Hos oss kan du få hjelp til alt i dagliglivet ut fra ditt behov.

Hønefoss har et rikt kulturliv og det er mange aktiverer å være med på i nærområdet. I tillegg arrangerer vi noen kurs på Hønen gård. Noen kurs er individuelt tilpasset, mens andre kurs er for en større gruppe.

Vi samarbeider med Adaptor Hønefoss som tilbyr en tilrettelagt arbeidsplass eller bistand til å komme ut i ordinært arbeid.

For å kunne flytte til Hønen gård og motta tjenester ved Hønen gård bo- og mestringssenter, må du søke kommunen din om tilrettelagt bolig med heldøgntjenester, helsetjenester og praktisk bistand i hjemmet.

Vi har ledige leiligheter.
Hvis dette er noe for deg, eller du ønsker flere opplysninger, kontakt daglig leder Hege Lund Johansen på tlf. 32 18 13 70 eller e-post: hg@blindeforbundet.no

Praktisk informasjon

Hvem kan delta på rehabiliteringskurs?

De fleste av våre kursdeltakere er svaksynte. Bekreftelse fra øyelege eller optiker er avgjørende for å vite hvilke rettigheter du har. For å ha krav på kurs og hjelpemidler må du falle innunder Verdens helseorganisasjons definisjon av å være svaksynt. Det vil enten si at visus på beste øyet er under 0.33, at det er store synsfeltutfall på begge øyne eller betydelige synsproblemer grunnet nedsatt kontrastsyn, mørkesyn eller lysømfintlighet. Vi trenger opplysninger fra øyelege eller optiker som dokumentasjon og sender søknad til NAV om plass på kurs.

Rehabiliteringskurs er gratis for deltakerne og godkjente i henhold til Lov om Folketrygd § 10-6 og § 10-7.

Reise til og fra rehabiliteringskurs

Reise til og fra kurs dekkes av NAV. Man skal benytte billigste reisemåte. De som ikke kan bruke offentlig transport kan få drosjerekvisisjon. Gruer du deg for reisen så ta kontakt med oss så finner vi gode løsninger.

- Til kurs på Hurdal syn- og mestringscenter settes det opp felles buss fra Blindeforbundets lokaler i Sporveisgata 10 via Gardermoen.
- Til kurs på Solvik syn- og mestringscenter settes det opp felles buss fra Bergen Busstasjon, perrong Q. Det settes også opp transport fra Bergen lufthavn, Flesland.
- Til kurs på Evenes syn- og mestringscenter settes det opp transport fra Evenes flyplass.

På flyplasser og ved de største togstasjonene finnes det ledsagertjeneste som hjelper deg med å finne frem dit du skal. Denne tjenesten er gratis.

Har du spørsmål om kurs eller ønsker å melde deg på, kontakt rehabiliteringsavdelingen. Se kontaktinformasjon på kurskatalogens bakside.

Reise til og fra kurs, fritid og aktiviteter

Alle svaksynte og blinde kan delta på disse kursene. Du må selv dekke kostnader til kursmateriell. Reisen til og fra våre kurs blir dekket av HELFO. Man skal benytte billigste reisemåte. De som ikke kan benytte offentlig transport, kan få drosjerekvisisjon. Gruer du deg for reisen så ta kontakt med oss, så finner vi gode løsninger.

- Det vil bli satt opp buss fra Sporveisgata 10 via Gardermoen til Hurdal syn- og mestringscenter.
- Til Solvik syn- og mestringscenter settes det opp felles buss fra Bergen busstasjon, perrong Q.
- Til Evenes syn- og mestringscenter settes det opp transport fra Evenes flyplass.

Har du spørsmål om kurs, eller ønsker å melde deg på, kontakt syn- og mestringscentrene. Se kontaktinformasjon på kurskatalogens bakside. Med forbehold om endringer.

Oversikt egenandel

Type kurs	Egenandel opphold	Egenandel reise
Rehabiliteringskurs	Ingen	Ingen
Karriereverksted	Ingen	Ingen
Kurs fritid og aktiviteter	545 kr per natt i enkeltrom og 365 kr per natt per person i 2-sengsrom for medlemmer med rettigheter. For andre: 730 kr per natt i enkeltrom og 550 kr per person i 2-sengsrom.	Ingen
Foreldrekurs, Hurdal	545 kr pr natt i enkeltrom. 365 kr pr seng pr natt i dobbeltrom. For medlemmer.	Ingen
Forkurs for førerhund	Ingen	Ingen
Samtreningskurs med førerhund	Ingen	Ingen
Ferieopphold	730 kr for medlem, 1960 kr for eksterne.	Deltaker dekker reisekostnader selv
Ferieleilighet Solvik, for medlemmer	660 kr per døgn. 3300 kr per uke.	Deltaker dekker reisekostnader selv
Aktiv vinter, Hurdal	1300 kr	Egenandelen dekker reise
Barneleir, Hurdal	3600 kr	Egenandelen dekker reise
Ungdomsleir, Hurdal	3600 kr	Egenandelen dekker reise
Ung uke, Hurdal	3600 kr	Egenandelen dekker reise
Aktiv høst, Solvik	1300 kr	Egenandelen dekker reise

Norges Blindeforbund har:

- Bred kompetanse innen synsfaget, med fagspesialister innen alle undervisningsområder.
- Likepersoner som vet av personlige erfaringer hvordan det er å miste synet. De har selv nedsatt syn og er til stor hjelp og støtte for personer som opplever et synstap. Våre likepersoner har fått opplæring og er skolert innen likepersonarbeid.

Samlet kursoversikt

Hurdal syn- og mestringscenter

Rehabiliteringskurs

06.01. – 17.01. Påbyggingskurs 67+
06.01. – 10.01. Temakurs IKT
06.01. – 17.01. HRS startkurs med pårørende
09.01. – 12.01. Introduksjonskurs 67+
16.01. – 19.01. Introduksjonskurs 67+
20.01. – 31.01. Grunnkurs 67+
20.01. – 22.01. Temakurs IKT
20.01. – 24.01. Punktskrift grunnleggende A
22.01. – 24.01. Temakurs IKT

27.01. – 07.02. HRS påbyggingskurs
03.02. – 07.02. Påbyggingskurs 18-67 år
10.02. – 21.02. Påbyggingskurs 67+
10.02. – 14.02. Punktskrift grunnleggende B
13.02. – 16.02. Introduksjonskurs 67+
17.02. – 28.02. HRS påbyggingskurs
24.02. – 28.02. Kartleggingskurs 18-67 år

03.03. – 07.03. Påbyggingskurs 18-67 år
03.03. – 07.03. HRS startkurs
03.03. – 07.03. Temakurs IKT
06.03. – 09.03. Introduksjonskurs 18-67 år
10.03. – 21.03. Grunnkurs 67+
10.03. – 12.03. Temakurs IKT
12.03. – 14.03. Temakurs IKT
13.03. – 16.03. Introduksjonskurs 67+
17.03. – 28.03. HRS startkurs med pårørende
24.03. – 28.03. Påbyggingskurs 18-67 år
24.03. – 28.03. Punktskrift viderekommende A
31.03. – 11.04. HRS påbyggingskurs
31.03. – 04.04. Temakurs IKT
31.03. – 04.04. Påbyggingskurs minoritet

07.04. – 11.04. Kartleggingskurs 18-67 år
07.04. – 11.04. Livsstil

22.04. – 25.04. Mobilitet og orientering
28.04. – 30.04. Temakurs IKT for pårørende
28.04. – 30.04. ADL smart-hjem
28.04. – 30.04. Mobilitet og orientering minoritet

05.05. – 16.05. Påbyggingskurs 18-67 år
05.05. – 16.05. HRS påbyggingskurs
08.05. – 11.05. Introduksjonskurs 18-67 år
12.05. – 16.05. Mobilitet og orientering
19.05. – 30.05. Grunnkurs 67+
19.05. – 23.05. Påbyggingskurs 18-67 år
19.05. – 23.05. Punktskrift viderekommende B
26.05. – 30.05. HRS startkurs
26.05. – 30.05. Haptisk kommunikasjon

02.06. – 13.06. Påbyggingskurs 67+
02.06. – 13.06. HRS påbyggingskurs
02.06. – 06.06. Livsmestring A
10.06. – 12.06. Temakurs IKT
12.06. – 15.06. Introduksjonskurs 67+

14.08. – 17.08. Introduksjonskurs 67+
11.08. – 15.08. Kartleggingskurs minoritet
11.08. – 13.08. Temakurs IKT
11.08. – 15.08. Punktskrift grunnleggende A
13.08. – 15.08. Temakurs IKT
18.08. – 22.08. Påbyggingskurs 18-67 år
18.08. – 29.08. HRS startkurs med pårørende
25.08. – 05.09. Grunnkurs 67+

08.09. – 12.09. Kartleggingskurs 18-67 år
08.09. – 10.09. Mobilitet og orientering minoritet
08.09. – 10.09. Temakurs IKT
10.09. – 12.09. Temakurs IKT
15.09. – 19.09. Temakurs IKT
15.09. – 19.09. Punktskrift grunnleggende B
15.09. – 19.09. Mobilitet og orientering
15.09. – 19.09. Livsmestring B

Evenes syn- og mestringssenter

15.09. – 19.09. Livsstil
29.09. – 10.10. Påbyggingskurs 67+
29.09. – 10.10. HRS startkurs med pårørende

02.10. – 05.10. Introduksjonskurs 18-67 år
09.10. – 12.10. Introduksjonskurs 67+
13.10. – 24.10. Påbyggingskurs 18-67 år
13.10. – 24.10. HRS påbyggingskurs
13.10. – 15.10. Temakurs IKT
27.10. – 31.10. Kartleggingskurs 18-67 år
27.10. – 07.11. HRS påbyggingskurs
27.10. – 31.10. Punktskrift viderekommende A

03.11. – 14.11. Grunnkurs 67+
06.11. – 09.11. Introduksjonskurs 18-67 år
10.11. – 12.11. Temakurs IKT
12.11. – 14.11. Temakurs IKT
17.11. – 21.11. Påbyggingskurs 18-67 år
17.11. – 28.11. HRS påbyggingskurs
24.11. – 28.11. Påbyggingskurs 18-67 år
27.11. – 30.11. Introduksjonskurs 67+

01.12. – 12.12. Påbyggingskurs 67+
01.12. – 05.12. HRS startkurs
05.12. – 07.12. Livsmestring med pårørende
08.12. – 12.12. Temakurs IKT
08.12. – 12.12. Punktskrift viderekommende B

Karriereverksted:

20.03. – 23.03.
30.10. – 02.11.

Førerhund:

06.02. – 07.02. Forkurs
07.05. – 08.05. Forkurs
20.08. – 21.08. Forkurs
12.11. – 13.11. Forkurs

03.01. – 08.01. Mobilitet og orientering
09.01. – 12.01. Introduksjonskurs
15.01. – 28.01. 1. påbyggingskurs
30.01. – 04.02. Temakurs IKT
20.02. – 25.02. Familie med barn 13-18 år
27.02. – 04.03. Temakurs IKT

06.03. – 19.03. Grunnkurs
27.03. – 09.04. 2. påbyggingskurs

23.04. – 28.04. Livsstil
29.04. – 04.05. Temakurs IKT

06.05. – 11.05. Familie med barn 0-6 år
13.05. – 16.05. Introduksjonskurs

05.06. – 10.06. Mobilitet og orientering
med førerhund

05.08. – 10.08. Temakurs IKT
15.08. – 20.08. Livsstil
21.08. – 03.09. Grunnkurs

11.09. – 16.09. Mobilitet og orientering
18-35 år

02.10. – 07.10. Familie med barn 7-12 år
09.10. – 22.10. 1. påbyggingskurs
23.10. – 28.10. Temakurs ADL 18-35 år
30.10. – 02.11. Introduksjonskurs

05.11. – 18.11. 2. påbyggingskurs
13.11. – 16.11. Foreldrekurs
20.11. – 25.11. Familie, foreldre
27.11. – 02.12. Temakurs IKT

Solvik syn- og mestringssenter

- 09.01. – 12.01. Introduksjonskurs
13.01. – 24.01. 1. påbyggingskurs
27.01. – 31.01. Temakurs IKT
- 03.02. – 14.02. 2. påbyggingskurs
mindre gruppe
24.02. – 28.02. Temakurs livsstil
- 03.03. – 14.03. Grunnkurs
17.03. – 28.03. 2. påbyggingskurs
07.04. – 11.04. Temakurs IKT
24.04. – 27.04. Introduksjonskurs
- 05.05. – 16.05. 1. påbyggingskurs
mindre gruppe
19.05. – 30.05. Grunnkurs
09.06. – 13.06. Temakurs IKT
- 19.06. – 22.06. Temakurs mobilitet og
orientering med førerhund
- 11.08. – 22.08. 1. påbyggingskurs
28.08. – 31.08. Introduksjonskurs
- 01.09. – 05.09. Temakurs IKT
11.09. – 14.09. Temakurs mobilitet og
orientering med førerhund
15.09. – 26.09. 2. påbyggingskurs
mindre gruppe
- 27.10. – 07.11. Grunnkurs
10.11. – 14.11. Temakurs livsmestring
17.11. – 28.11. 2. påbyggingskurs
- 01.12. – 05.12. Temakurs IKT

Hurdal syn- og mestringssenter

Fritidsaktiviteter

- 06.01. – 12.01. Anahata yoga
17.01. – 19.01. Å se nye muligheter
23.01. – 26.01. Anahata yoga
27.01. – 31.01. Skiuka
- 03.02. – 07.02. Skiuka (langturer)
19.02. – 23.02. Aktiv vinter
- 13.03. – 16.03. Korseminar
17.03. – 21.03. Anahata yoga
31.03. – 04.04. Kunst og håndverk
(toving av ull)
- 04.04. – 06.04. Synshemmede foreldre
04.04. – 06.04. Anahata yoga
14.04. – 22.04. Påskeopphold
- 05.05. – 09.05. Ut på tur (kortturer)
12.05. – 14.05. Dugnad
12.05. – 16.05. Ut på tur
19.05. – 23.05. Ut på tur (langturer)
- 02.06. – 13.06. Sommerrekreasjon
20.06. – 26.06. Barneleir (6-12 år)
27.06. – 03.07. Ungdomsleir (13-18 år)
- 04.07. – 10.07. Ung uke. (18-35 år)
11.07. – 17.07. Aktiv familie, uke 1
18.07. – 24.07. Aktiv familie, uke 2
25.07. – 31.07. Aktiv familie, uke 3
- 07.08. – 11.08. Aktivitetsuka for førerhund
11.08. – 15.08. Kunst og håndverk
(striking)
11.08. – 15.08. Ut på tur (kortturer)
18.08. – 22.08. Aktivitetsuke
22.08. – 24.08. Anahata yoga (meditasjon)
25.08. – 29.08. Ut på tur

Evenes syn- og mestringscenter

15.09. – 17.09. Dugnad
15.09. – 19.09. Kunst og håndverk
(maling med akryl)
08.09. – 12.09. Anahata yoga (yoga i naturen)
08.09. – 12.09. Ut på tur (langturer)

29.09. – 10.10. Høstaktiviteter
16.10. – 19.10. Anahata yoga (fysisk yoga)

05.11. – 09.11. Bandcamp
21.11. – 23.11. Sangglede
24.11. – 28.11. Anahata yoga (meditasjon)
08.12. – 12.12. Anahata yoga

Solvik syn- og mestringscenter

24.01. – 26.01. Trimhelg
17.02. – 23.02. Kulturuken
28.03. – 30.03. Yogahelg (40-65 år)
31.03. – 06.04. Mestringslykke

14.04. – 22.04. Påskeaktiviteter
28.04. – 30.04. Ut på tur med digital ledsager
02.05. – 04.05. Hagestell og dugnad
05.06. – 08.06. Havfiske
23.06. – 29.06. Sommeraktiviteter (67+ år)
30.06. – 04.07. Sommeraktiviteter (40-65 år)

08.08. – 10.08. Yogahelg (40-65 år)
05.09. – 07.09. Temahelg for menn
26.09. – 28.09. Temahelg for kvinner

01.10. – 05.10. Aktiv høst (13-35 år)
06.10. – 12.10. Kulturuken
17.10. – 19.10. Hagestell og dugnad
20.10. – 26.10. Mestringslykke
07.11. – 09.11. Korhelg
14.11. – 16.11. Trimhelg
05.12. – 07.12. Juleverksted for familier
08.12. – 14.12. Førjulstradisjoner

05.02. – 18.02. Mestringslykke
21.03. – 25.03. Vinterfiske
21.05. – 03.06. Mestringslykke
12.06. – 18.06. Dugnad
20.06. – 24.06. Ut på langtur i nord
26.06. – 09.07. Sommerrekreasjon

11.08. – 14.08. Over stokk og stein
05.09. – 09.09. Høstfiske
18.09. – 01.10. Mestringslykke
03.12. – 16.12. Mestringslykke

**Har du spørsmål?
Ta kontakt – vi er her
for deg.**



Østlandet/Sentraladministrasjonen

Sporveisgata 10
Postboks 5900 Majorstuen
0308 Oslo
Tlf. 23 21 50 00
rehab.sorost@blindeforbundet.no

Vestlandet

Lille Markeveien 18, 5005 Bergen
Tlf. 55 33 69 55
rehab.vest@blindeforbundet.no

Midt-Norge

Olav Tryggvassonsgt. 24, 7011 Trondheim
Tlf. 73 80 01 60
rehab.midt@blindeforbundet.no

Nord-Norge/Evenes

Forravn. 255, 8533 Bogen i Ofoten
Tlf. 76 98 48 00
rehab.nord@blindeforbundet.no

Barne- og ungdomsavdelingen (BUA)

Sporveisgata 10
Postboks 5900 Majorstuen, 0308 Oslo
Tlf. 23 21 50 00
bua@blindeforbundet.no

Førerhundskolen

Sporveisgata 10
Postboks 5900, 0308 Oslo
Tlf. 23 21 50 00
forerhund@blindeforbundet.no

Hønen gård bo- og mestringssenter

Hønen Terrasse 10, 3500 Hønefoss
Tlf. 32 18 13 70
hg@blindeforbundet.no

Hurdal syn- og mestringssenter

Østsidevegen 101, 2090 Hurdal
Tlf. 63 98 80 00
rehab.hurdal@blindeforbundet.no eller
booking.hurdal@blindeforbundet.no

Solvik syn- og mestringssenter

Askvegen 701, 5307 Ask
Tlf. 56 15 77 70/71
booking.solvik@blindeforbundet.no

Evenes syn- og mestringssenter

Forravn. 255, 8533 Bogen i Ofoten
Tlf. 76 98 48 00
rehab.nord@blindeforbundet.no eller
booking.evenes@blindeforbundet.no

Takk til alle som har stilt opp på bilder i kurskatalogen!



Norges Blindforbund
Synshemmedes organisasjon

