

Nr. 38 / Marts 2025 / årgang 13

OJE

BLIKKET



Få Agnetes
bedste opskrifter



Globalt
topmøde i
Danmark



Mettes kamp
for kokkehuen



Skønsang
på
Sølgaverne



Bragende gode
bedsteforældre-dage



Dansk Blindesamfund
Landsforening af blinde og svagsynede i Danmark



BLIKKET

Bidragydermagasinet
fra Dansk Blindesamfund
Nr. 38 · 13. årgang
Marts 2025

ISSN nr. 2245-9847

Udgiver
Dansk Blindesamfund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Telefon 38 14 88 44
oejeblikket@blind.dk
www.blind.dk

Redaktion
Ansvarshavende redaktør:
Ask Løvsbjerg Abildgaard
Redaktør: Christina Hammer
e-mail: oejeblikket@blind.dk

Design: ThinkCreative

Oplag: 65.000 stk.

Næste udgivelse:
Juni 2025

Sammen udfordrer vi blindhed.
Vi støtter og hjælper mennesker
med synshandicap. Vi kæmper for
at skabe lige muligheder i samfun-
det. Og vi bidrager til at forebygge
synshandicap.

Følg os på Facebook:
[www.facebook.com/
danskblindesamfund](https://www.facebook.com/dansklindesamfund)
og på Twitter:
<https://twitter.com/DKblind>

Støt vores arbejde på
www.blind.dk/syn



Tryksag
1234 5678



INDHOLD

- 4 **Blinde bedsteforældre på ferie med børnebørnene**
- 8 **Følg med i livet på Fuglsangcentret**
- 10 **Lillian laver genbrugsguld af papir**
- 14 **Sofie har sejret over sig selv og uddannelsessystemet**
- 18 **Skønsang på Solgaverne med Phillip Faber**
- 20 **Mettes kamp for kokkehuen**
- 24 **Det er ikke synet – men livssynet – der er afgørende**
- 26 **Nem mad med Agnete**
- 28 **Globale partnerskaber skaber forandring for mennesker med synshandicap**
- 31 **Konkurrence**
- 32 **Støt og giv frihed**

Kære læser

Jeg håber, du er kommet godt ind i 2025 og er klar til et nyt år. Tusind tak for det gamle og din trofaste støtte og opbakning. Vi har haft en travl start på året, og mange af jer har ringet, fordi I manglede vores populære årskalender med førerhundene.

Desværre har vi oplevet store leveringsvanskeligheder, som jeg ved, alle arbejder for at forbedre. Det betyder, at en stor del af vores post aldrig er kommet frem til alle jer gode bidragydere i 2024. Det har naturligvis store konsekvenser for vores økonomi, når bidragene til vores vigtige arbejde udebliver. Ligesom alle vores gode historier i både breve og blade strandet et sted i intetheden. Det har haft store konsekvenser for os, så derfor denne bøn om at huske på os.

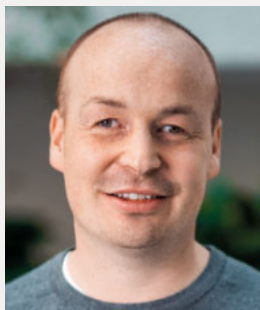
Hvis du synes, det er lang tid siden, du har hørt fra os, hvis du mangler Øjeblikket, din førerhundekalender eller din årsmagnet, så send os en mail på indsamling@blind.dk, så sender vi sagerne til dig igen. Jeg er frygtelig ked af al den ulejlighed, men som tiderne er, kan man åbenbart ikke regne med at posten kommer frem.

Vi har brug for din støtte – særligt i denne sårbare situation, hvor den manglende omdeling koster os uendeligt dyrt. Tak for din støtte og hold øje med brevene fra os – navnlig hvis de udebliver. Så er det en hjælp, hvis du kontakter os, så vi kan få undersøgt omdelingen med vores leverandør.

Mange hilsner



Ask Løvbjerg Abildgaard
Landsformand for
Dansk Blindesamfund



Der er flere måder at støtte Dansk Blindesamfund på, så vi fortsat kan hjælpe blinde og svagsynede.

BANK

Overfør din støtte til reg.nr. 4180 og kontonr. 0010780004

MOBILEPAY

Send din støtte til 92310. Husk at skrive din adresse i beskedsfeltet.

WEB

Gå ind på blind.dk/syn og giv din støtte.

SMS

Send teksten SYN til 1217, så støtter du med 150 kr.



Det er første gang, Fuglsangcentret inviterede bedsteforældre med synshandicap til Bedsteforældredage.

Blinde bedsteforældre på ferie med børnebørnene

Nyt tilbud på Fuglsangcentret giver synshandicappede bedsteforældre gode oplevelser med børnebørnene

TEKST: CAROLINE LARSEN
FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



Mørket er faldet på, og kun båletts dansende flammer lyser op. Det knitrer fra bålet, mens en let røg stiger til vejrs og blander sig med den kølige aftenluft. Rundt om bålet sidder børn og bedsteforældre tæt sammen indhyllet i lune tæpper og store smil. Lange pinde med skumfiduser og snobrød holdes forsigtigt ind over flammerne, mens børnene utålmodigt venter på, at de bliver gyldenbrune.

Dagen er ved at gå på hæld. Børn og bedsteforældre er trætte efter en begivenhedsrig dag med nye venskaber og skønne minder. Heldigvis venter en ny dag i morgen med flere sjove aktiviteter for alle aldre.



Børn og "bedster" hyggede i trygge rammer med fokus på leg og samvær.

Ferie i trygge rammer

Det er Dansk Blindesamfund, der har inviteret bedsteforældre med synshandicap til et par uforglemmelige feriedage med børnebørnene i trygge rammer på Fuglsangcentret. Dagene byder på alt fra taktile spil, gåture i skoven, kreative sysler, filmaften, orienteringsløb og leg i svømmehallen - alt sammen på bedsteforældrenes og børnebørnenes præmisser.

Merete har tilmeldt sig Bedsteforældredage med sit barnebarn Marco på seks år, da hun håber på at få en masse gode oplevelser med ham og andre i samme situation.

"Det er relativt nyt, at jeg ikke ser så godt, så jeg tænkte, at det var godt for mit barnebarn at møde andre med synshandicap, så han ved, at der er andre børn, der har det ligesom ham", siger Merete, der stadig er ved at vænne sig til sin nye tilværelse. Almindelige hverdagsting

som at lave mad, handle ind og gå tur er pludselig blevet en udfordring.

Kvalitetstid med barnebarn

Merete kan heller ikke spontant hente Marco fra skole, da det kræver mere planlægning at komme omkring med busser og letbane. Men det har ikke ændret på, at hun stadig passer ham tit og nyder at være sammen med ham.

"Marco ved godt, at jeg ser dårligt, så han er sød til at sige, jeg skal passe på, hvis der er huller i fortovet, eller hvis der kommer en cykel. Han er meget omsorgsfuld", fortæller Merete.

Når de er derhjemme, går de ofte ture med hundene, går på legeplads eller i zoologisk have. Der er Merete dog aldrig alene af sted med Marco, da underlaget er meget ujævnt. For nylig havde hun også fornøjelse af at invitere Marco med til Sydafrika, hvor de boede i telte i den



”Det kan være udfordrende at være mormor med et synshandicap, fordi der er ting, jeg ikke kan gøre, som andre bedsteforældre måske tager for givet. Jeg kan for eksempel ikke tage mine børnebørn med i Tivoli eller ud at rejse. Derfor er det godt, at der findes denne mulighed, hvor vi kan holde ferie sammen i trygge rammer.”

Gitte

vilde natur og var på safari. Hun var også afsted med sin anden datter og svigersøn.

”Det var tredje gang, jeg var afsted, så jeg valgte at invitere Marco med, da jeg ikke ved, om jeg kan rejse næste år. Jeg vil gerne opleve så meget som muligt, mens jeg har lidt syn tilbage. Vi fik set the big five og fik mange gode oplevelser, vi kan tænke tilbage på”, siger Merete, der blev bekræftet i, at det er muligt at rejse og få nye ferieminder, selvom hun har et synshandicap.

Omsorgsfulde børn

Efter at have hilst på hinanden, fået præsenteret programmet og spist eftermiddagskage, er det blevet tid til at gå i skoven for at fodre dådyr og lege på naturlegepladsen. De mindste børnebørn holder bedsteforældrene i hånden, mens de ældste assisterer med en hjælpende arm. Der er også tre frivillige ledsagere med på turen, hvis nogen har brug for en hånd, så børnene kan løbe og lege.

Når Gitte henter sit barnebarn Josefine på fem år i børnehaven, holder de altid i hånd, så Gitte ved, hvor hun er. De skal også begge være enige om, at der ikke kommer nogle biler, inden de krydser vejen.

En gang om ugen henter Gitte Josefine fra børnehaven og tager hende med hjem og hygger. Sådan har det været, lige siden Josefine begyndte i vuggestue. Hver onsdag har de mormordag.

”Jeg har et ganske særligt bånd til Josefine og holder meget af vores hyggestunder sammen”, siger Gitte, der var svagsynet, før Josefine blev født. Det har medført nogle afsavn.

Aldrig Tivoli igen

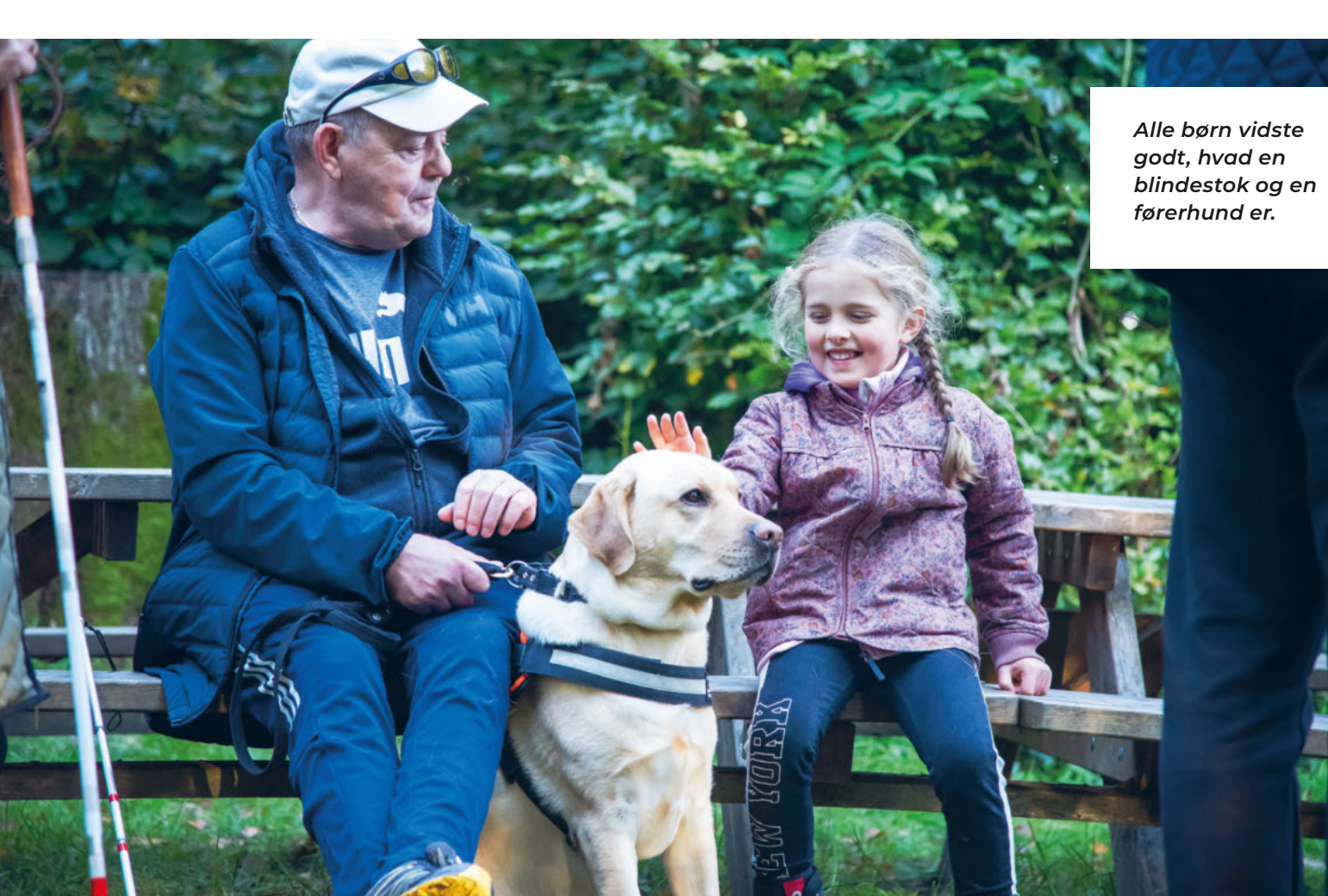
”Det kan være udfordrende at være mormor med et synshandicap, fordi der er ting, jeg ikke kan gøre, som andre bedsteforældre måske tager for givet. Jeg kan for eksempel ikke tage mine børnebørn med i Tivoli eller ud at rejse. Derfor er det godt, at der findes denne mulighed, hvor vi kan holde ferie sammen i trygge rammer”, forklarer Gitte og tilføjer, at både hun og Josefine har glædet sig til denne ferie.

Lone ved alt for godt, hvor uoverskueligt det er at have børnebørnene med i Tivoli. Hun har gjort det én gang og gør det aldrig igen.

”Jeg kunne ikke overskue det, der var alt for mange mennesker og min mand var hele tiden på overarbejde for at holde øje med drengene. Derfor tiltalte disse bedsteforældredage mig, da vi kunne holde ferie med børnebørnene i nogle rammer, som jeg er tryk ved”, forklarer Lone, der er afsted med sin seende mand og børnebørnene Hugo på fire år og Valdemar på syv år.

Leg og latter på trods af synshandicap

Valdemar og Hugo ved godt, at deres mormor ser dårligt. Da Valdemar var yngre, fandt han en bog med meget store bogstaver, som han mente, mormor kunne læse, og det kunne hun



Alle børn vidste godt, hvad en blindestok og en førerhund er.

Naturlegepladsen var et hit blandt store og små børn. Rekorden blev 20 ture med svævebanen.

faktisk. De ved også begge, at de ikke kan nøjes med at nikke eller ryste på hovedet, men er nødt til at svare med ord. Med Lones begrænsede syn har hun svært ved at bygge Lego, men det afholder hende ikke fra at tage del i legen. Det er bare på en anden måde. Hun sidder ved siden af og snakker med, mens det er hendes mand, der hjælper med at samle.

Ellers går de gerne ture i skoven, tager på stranden eller leger i haven.

"Det er faktisk ikke anderledes end det, seende bedsteforældre gør. Jeg nyder hvert øjeblik med mine børnebørn. Derfor er jeg heller ikke i tvivl om, at vi skal med til Bedsteforældredage næste år", siger Lone. ■



Følg med i livet på Fuglsangcentret



Kurser, middage, koncerter, familiefester og et kig bag kulisserne. Kom med og følg livet

på Fuglsangcentrets sociale medier. Her kan du få et kig ind i hverdagen på vores eftertragtede hotel samt kursus- og konferencested. Et kig ind, der skaber glæde, næstekærlighed og håb for det gode liv med synshandicap.

Her kan du nemlig møde vores dygtige personale gennem små portrætter, høre udtalelser fra forskellige gæster, komme med i køkkenet, når køkkenpersonalet lærer nye grønne alternativer samt være med på sidelinjen, når bålhytten og Go High-banen bugner af gæster. Det er også her, du kan følge med i, hvornår sneen falder, æbletræerne springer ud, høre hilsener fra kursusafdelingen samt følge med i alle de nye arrangementer, det er muligt at deltage i året rundt. Med andre ord kan du hver dag følge med i, hvordan dine bidrag gør en forskel, og hvordan din støtte skaber unikke muligheder for mennesker med synshandicap.

Vil du også følge med i, hvad der rør sig på Fuglsangcentret?

Følg os på vores Facebookside ved at søge på 'Fuglsangcentret – Hotel og Konference', på Instagram under 'fuglsangcentret_hotel' eller på LinkedIn ved at søge på 'Fuglsangcentret - Hotel, kursus og konferencecenter'.



**Fuglsangcentret - Hotel og
Konference ▶ Succesen 'Middag i
Mørke' gentages på
Fuglsangcentret**

28. jan. •

Hvordan føles det egentlig at have
deltaget i Middag i Mørke?... Se mere

“
**En vild, fed og
grænseoverskridende
madoplevelse, som alle
bare burde prøve**”

- Middagsgæst på Middag i Mørket

fuglsangcentret_hotel



11 Q ▼
fuglsangcentret_hotel Februar er i fuld
gang, og det samme er de mange
begivenheder og kurser, der i... mere
4 dage siden

**Fuglsangcentret - Hotel og
Konference**

4 dage •

Februar er i fuld gang, og det samme er de
mange eftertragtede begivenheder og
kurser, der i skrivende stund ska... Se mere



57



**Fuglsangcentret - Hotel,
kursus og konference...**

287 følgere

2u •

I køkkenet er der stort fokus på gode
råvarer og de gode relationer - i teamet
såvel som til gæsterne 🥦 🥕 🍌 ... mere



7

fuglsangcentret_hotel



11 Q ▼
fuglsangcentret_hotel Februar er i fuld
gang, og det samme er de mange
begivenheder og kurser, der i... mere
4 dage siden



nes godt om Kommenter Send Del





Lilian laver genbrugs- guld af papir

Kursister med synshandicap
udfolder kreativiteten
på Fuglsangcentret og
fletter flotte genstande af
genbrugsmaterialer



*Lilian er
fordybet i sit
arbejde med
at flette en
krans af gamle
reklamer. Hun
elsker genbrug
og at være
kreativ.*



Gamle aviser og reklamer rulles, bukkes og flettes til dekorative genstande i Fuglsangcentrets kreative værksted, hvor fire kursister prøver kræfter med et helt nyt kursus i papirflet. Det, der startede som en bunke reklamer, har nu taget form som flotte kranse, nøgleringe, stjerner og kurve. Her er det fingrene, der ser. Fælles for alle kursisterne er nemlig deres svigtende syn.

"Det er en billig hobby, for det kræver ikke andet end tynde pinde, lim og reklamer, så det er nemt at give sig i kast med. Jeg er vild med genbrug", siger 64-årige Lilian Krogh, som normalt strikker og hækler meget. Hun tilmeldte sig kurset for at lære noget nyt, som hun kunne supplere sine kreative sysler med.

"Jeg dur ikke til at sidde med hænderne i skødet. Jeg skal helst nusse med noget, når jeg ser fjernsyn eller hører en god lydbog", fortæller Lilian, mens hun er ved at flette en krans rundt om en paprulle.

Fra yt til nyt

I begyndelsen havde Lilian svært ved at aflure teknikken, men nu har hun fået styr på den og nyder de rolige gentagelser og fordybelsen i arbejdet. Det er næsten meditativt.

"De første tusinde papirrør er altid svære, men derefter er det nemt, så kan man sidde og drikke kaffe og se fjernsyn imens", forklarer Elena Nielsen.

Det er faktisk underviseren i pileflet, der har anbefalet kurset i papirflet, da teknikkerne minder meget om hinanden. Det er dog muligt at lave flere forskellige kreationer med papir. Man kan både flette hjerter, stjerner, kranse, lanterner og kurve til opbevaring. Kun fantasien sætter grænser, og alle kan være med.

Konceptet går ud på, at man bruger gamle aviser og reklamer, som man river til strimler på cirka otte centimeter i bredden. Derefter ruller man papirstrimlerne om en tynd pind, limer enden fast og hiver pinden ud igen.

Elena har også udviklet hjælpemidler og metoder, der gør papirflet tilgængeligt for mennesker med synshandicap. Hun har for eksempel lavet særlige skabeloner og redskaber med markeringer, der gør det muligt at mærke centimeterne, så blinde og svagsynede ved, hvor de skal bukke papirerne.

Udvikle sin egen teknik

Elena har ikke tidligere undervist blinde og svagsynede, så det kræver, at hun tænker anderledes og tilpasser sin undervisning for at imødekomme kursisternes behov og sikrer, at alle kan være med.

"Når jeg har undervist før, har jeg fokuseret meget på det visuelle med billeder og gør-det-selv-videoer, men her skal jeg tænke i andre baner og hele tiden huske at sætte ord på det, jeg gør", forklarer Elena, der er imponeret over alt det, kursisterne formår uden synet, og de flotte kreationer, de får lavet.

"I mit hjemland Rusland gør man ikke lige så meget for mennesker med synshandicap. De bliver parkeret på sidelinjen. Her får de derimod muligheder og udvikler sig. Man kan sagtens lave papirflet, selvom man ikke kan se", siger Elena.

"Man finder hurtigt sin egen teknik. Det gælder både her og i hverdagen generelt", tilføjer Bente Christensen, som er kursist på kurset. Hun er tidligere blevet introduceret for papirflet, så hun er denne gang næsten selvkørende og arbejder med større selvtillid.



Ingen begrænsninger

Elena oplever også, hvordan kursisterne udvikler sig og bliver mere selvstændige i løbet af kurset. Der er kun fire deltagere på holdet, så Elena har god tid til at hjælpe alle, der har brug for det. Det kan for eksempel være svært at starte, afslutte og samle enderne, når man ikke kan se. Elena er dog altid klar til at træde til og dele ud af sin erfaring, så kursisterne kan lære teknikken og fortsætte håndværket derhjemme. Elena har også fået et nyt perspektiv, som hun tager med videre.

"Jeg oplever, at mennesker med synshandicap gerne vil behandles på lige vilkår med andre mennesker. De kan selv, vil selv og gør det. Det er en fornøjelse at opleve kursisternes glæde ved at skabe noget, som de selv eller andre kan få glæde af", siger Elena.

Ny hobby og god udfordring

For kursisterne betyder det også meget, at de stadig kan være kreative og bruge deres hænder, selvom de har et synshandicap.

"Det betyder alt. Vi bruger fingrene til meget i forvejen", siger Lilian, der suppleres af Berit Gilberg:

"Vi er vant til at se med fingrene."

Bente har prøvet papirflet før, så hun har mere styr på det denne gang, hvor hun har givet sig i kast med at lave en kurv.



For Berit handler det også om at udfordre sig selv og blive bekræftet i egne evner. Glæden ved at kunne bruge sine hænder og skabe noget smukt er en vigtig del af hendes selvforståelse.

"Det er en god udfordring. Ofte tænker jeg, at det kan jeg ikke finde ud af, men så viser det sig, at jeg godt kan, og det føles fantastisk. Så smiler jeg over hele femøren", fortæller Berit.

Kreativitet og fællesskab

For Lilian har det sociale aspekt ved kurset også stor betydning. Hun nyder at være sammen med andre, der deler samme interesse.

"Det er så hyggeligt. Vi snakker om, hvordan vi griber det an, udveksler ideer og inspirerer hinanden", siger Lilian, der ikke kun har lært nye teknikker til papirflet, men også har oplevet et stærkt fællesskab og en fornyet lyst til at være kreativ. ■



Underviseren Elena har udviklet særlige hjælpemidler, der gør det nemmere for kursister med synshandicap at arbejde selvstændigt.

Få en fast støtteaftale,

så hjælper du både to- og firbenede
til friere liv med synshandicap



Vil du være
min ven?

Fast
støtte giver
tryghed

Når du støtter fast, hjælper du os til et mere stabilt budget, så vi kan planlægge bedre og hjælpe flere – simpelthen fordi vi med en fast støtteaftale ved, hvad vi kan regne med.

Sådan får du din aftale:

WEB: Gå ind på www.blind.dk/fast

SMS: Send teksten AFTALE til 1217, så støtter du med 100 kr./md.

RING TIL OS på tlf. 38 14 88 44, så hjælper vi.

Da Sofie mistede synet som 28-årig, havde hun svært ved at se, hvordan livet kunne fortsætte, men en stædig kamp sendte hende ud på den anden side.



Sofie

har sejret over sig selv og uddannelsessystemet

Nyslået bachelor i uddannelsesvidenskab, men vejen dertil var mere end svær, og Sofie skulle helt ned på livets bund, før hun kunne samle sig selv op og gennemføre en uddannelse

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



Sofie er glad og lettet. Hun har afleveret sin bacheloropgave i uddannelsesvidenskab. Hun kan dog ikke gå på ferie endnu, for hun skal først skaffe pensumlisten for næste semester. Sofie er nemlig blind og derfor afhængig af, at undervisningsmaterialet gøres tilgængeligt for hendes skærmlæser. Det kræver, at hun hele tiden er et skridt foran.

Sammen med sin støttesekretær, som også er hendes studiekammerat, skal hun i slutningen af semestret udvælge de tekster, hun tror, bliver de vigtigste i undervisningen, så de kan konverteres til et tilgængeligt format.

"Det var i det sekund, min sekretær trykkede aflever, at jeg skulle fokusere på næste semesters pensum. Problemet er

bare, at de ikke kan nå at producere hele pensum til tiden, inden det skal bruges i undervisningen. Derfor udvælger jeg det vigtigste materiale", fortæller 39-årige Sofie Rosengren, der er glad for sit studie, men ofte oplever, at undervisningsmaterialet ikke er tilgængeligt. Det gælder både online-platforme og PDF'er, som ikke er lavet i et tilgængeligt format, så de kan tilgås af Sofies talesyntese, der oplæser digitale tekster.

"Det er faktisk meget sjældent, jeg får materiale, der virker. Det er ikke rimeligt, at vi får en dårligere uddannelse", siger Sofie.

Ny lov hjælper ikke

Men det er faktisk tilfældet for mange unge med synshandicap, selvom Danmark





Sofie fik ingen undervisning i mobility, så hun kunne komme frem og tilbage og finde rundt på studiet i Emdrup. Den del overlod systemet til hendes medstuderende.



Sofie har tre forskellige støttesekretærer, der alle er studerende, til at hjælpe med alt det praktiske, når undervisningsmaterialer og platforme er utilgængelige.

har vedtaget en tilgængelighedslov, som skal sikre, at blandt andet hjemmesider og e-bøger skal være i et tilgængeligt format fra 2025. Problemet er bare, at den nye lov ikke stiller krav til, at undervisningsmateriale skal laves i tilgængelige formater. Til stor undren for Sofie.

”Det giver ikke mening at lave en lov om tilgængelighed og undtage undervisningsmaterialer. Det er ærgerligt, at man fratager nogle muligheden for at tilegne sig viden og i visse tilfælde muligheden for at tage en uddannelse”, siger Sofie, der er glad for den opbakning, hun får fra sine medstuderende, da det bidrager til, at hun faktisk kan gennemføre sit studie med synshandicap. De er for eksempel opmærksomme på at slå genvejstaster op og overføre tekster til et Word-dokument, hvis en platform er utilgængelig. Hun mener dog ikke, at det er deres ansvar.

”Der er mange ting, jeg forventede at få hjælp til fra det formelle system, men hvor det i stedet er tilfældig hjælp fra andre. Det er enormt sødt af mine medstuderende, men jeg vil da

”Der er mange ting, jeg forventede at få hjælp til fra det formelle system, men hvor det i stedet er tilfældig hjælp fra andre. Det er enormt sødt af mine medstuderende, men jeg vil da foretrække, at de bare er mine venner. Det er et stort ansvar at pålægge dem.”

Sofie

foretrække, at de bare er mine venner. Det er et stort ansvar at pålægge dem”, siger Sofie, der også har mødt stor velvilje fra sine undervisere til at tage hensyn til sit synshandicap i undervisningen.

Taget godt imod

Sofie havde også gjort sine forberedelser inden studiestart. Hun havde lavet et Facebook-opslag i en gruppe for nye studerende, hvor hun skrev, at hun ikke kunne se, men at hun var mere end sit synshandicap, og at de gerne måtte spørge. Det fik kun positive reaktioner på.

”På vej til studie første skoledag mødte jeg én i toget, som havde set mit opslag, og som sagde ’Hej Sofie’ og præsenterede sig. Det var så fint og rigtig rart. Det er bare et spørgsmål om, hvor mange ressourcer du har, hvordan du kommunikerer og om du er heldig. Det bliver meget den individuelle studerendes ansvar, men så har vi ikke lighed i uddannelsessystemet”, siger Sofie.

Faktisk var det slet ikke meningen, at hun skulle læse uddannelsesvidenskab. Hun var nemlig i gang med at læse til folkeskolelærer, da hendes liv tog en markant drejning. Nærmest fra den ene dag til den anden mistede hun synet på grund af grøn stær, da hun var omkring 28 år.

Ned og skrabe bunden

Synshandicappet vendte op og ned på hendes liv og satte gang i mange bekymringer og spørgsmål. For hvordan lever man videre uden sit syn? Og kan man overhovedet leve det liv, man før havde drømt om? Hun nægtede at forholde sig til synshandicappet og dulmede

sorgen med stoffer. Sammen med synet forsvandt lysten til at leve.

”Jeg oplevede en identitetskrisen. Jeg følte, at alting var ligegyldigt, og at mit liv var slut. Når jeg ikke kunne se, kunne jeg heller ikke se meningen med livet”, fortæller Sofie, som droppede ud af sit studie som folkeskolelærer.

Til sidst blev hun indlagt på psykiatrisk hospital og kom i behandling for sit stofmisbrug. Det blev vendepunktet.

”Jeg skulle helt ned og mærke bunden af livet, før jeg kunne samle mig selv op og acceptere mit synshandicap. Jeg fik samtaler med en psykolog fra Institut for Blinde og Svagsynede, som satte ord på, at det er helt normalt at blive fortvivlet, vred og ked af det, når man mister synet”, siger Sofie, som lærte synskompenserende teknikker og at mestre livet som blind. Det var medvirkende til, at hun fik modet til at søge ind på uddannelsesvidenskab. En beslutning, hun ikke har fortrudt.

Bruge egne erfaringer

”Jeg elsker mit studie og synes, det er enormt spændende. Derfor er jeg egentlig ret glad for, at jeg mistede synet, så jeg ikke blev lærer. Jeg ville nemlig være blevet en forfærdelig lærer. Det skal ikke lyde, som om det var fedt at miste synet. Det har bare givet mig nogle andre perspektiver”, forklarer Sofie, der har ambitioner om at forbedre uddannelsesvilkårene for mennesker med synshandicap.

”Blinde og svagsynede halter bagefter, når det gælder uddannelse og job. Det er et stort samfundsmæssigt problem, jeg håber at kunne være med til at ændre med min uddannelsesbaggrund”, siger Sofie. ■



Lise var begejstret for Phillip Fabers foredrag om den danske sangskat. Hun kunne alle sangene udenad og sang gladeligt med.

Skønsang på Solgaverne med **Phillip Faber**



Solgaverne i både Næstved og Vejle slog dørene op til tredages daghøjskole, hvor fællesskab, musik og inspirerende foredrag gav ny energi til synshandicappede seniorer



TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



Det var lidt af et tilløbsstykke, da Solgaven i både Næstved og Vejle inviterede til daghøjskoledage. Begge steder var der stor tilslutning.

"Formålet med daghøjskolen er at skabe et afbræk fra hverdagen og få nye input udefra. De fremmødte nyder, at der sker noget anderledes, og at de får mulighed for at fordybe sig i spændende foredrag og aktiviteter. For mange vil det være svært at deltage i sådanne arrangementer på egen hånd", siger Gitte Olsen, som er forstander på Solgaven i Næstved.

Samvær og trygge rammer

For Lillian er det netop en af grundene til, at hun værdsætter Solgavens daghøjskole, da det foregår i trygge og velkendte rammer. Efter Lillian mistede synet, er det blevet mere besværligt at færdes uden steder.



På udflugten til Ribe Domkirke var der frivillige ledsagere med, der kunne beskrive kirkens mange detaljer.

"Jeg kommer ikke så meget ud længere, så det er en kærtkommen mulighed for at møde nye mennesker og få gode oplevelser, uden jeg skal bekymre mig om alt det praktiske", siger Lillian.

Her kan jeg trygt have min badge på, hvor der står 'Syns- og hørehæmmet', uden at føle mig anderledes. Når jeg har den på andre steder, oplever jeg ofte, at folk tager unødvendige hensyn eller ikke tør snakke til mig. Her føler jeg mig som en del af fællesskabet", siger Lillian.

Fællessang samler

Højskoledagene på Solgaven i Vejle havde fokus på historiske og kulturelle foredrag samt en udflugt til Ribe Domkirke. I Næstved blev de fremmødte klogere på Andreas Mogensens rumrejse, kongehuset samt fællessang med Phillip Faber.

"Vi har gjort os umage med at lave et spændende og bredt program, så der er noget for enhver smag og interesse", siger Jan Palsgreen, der er daggæst på Solgaven i Næstved og har været en del af planlægningsgruppen.

Særligt Phillip Faber vakte begejstring med sit foredrag om den danske sangskat og sin egen musikalske rejse. Han spillede også for på klaveret til et udvalg af danske sange, mens hele salen stemte i.

"Det var alle tiders og lige det, vi trængte til. Jeg elsker de gamle sange, som vi sang i dag. Jeg kan dem udenad, og de bringer minderne

frem", fortæller Lise Bach, der har boet på Solgaven i Næstved i otte år.

Det gode liv på Solgaven

I førte omgang boede Lise på et andet plejehjem, hvor de fleste var seende, så der blev ikke på samme måde taget hensyn til hendes synshandicap, som de gør på Solgaven.

"Jeg er rigtig glad for, at jeg fik en plads her. Mit tidligere plejehjem og dette er som dag og nat. De tog slet ikke hensyn til, at jeg ikke kunne se. Det gør de her, hvor personalet præsenterer sig og ved, at alting har en fast plads, så jeg kan finde mine ting igen", siger Lise.

Livet fortsætter på Solgaven

Det er Solgavens livsfilosofi, at alderdom og synshandicap ikke skal være en hindring for at leve et godt og indholdsrigt liv.

"Det er altid en fornøjelse at åbne dørene og invitere andre indenfor. Mange har måske en forestilling om, at livet går i stå på et plejehjem, men sådan er det bestemt ikke på Solgaven", siger Jonna Thorstensen, der er centerleder på Solgaven i Vejle.

Denne tilgang var også tydelig for Phillip Faber.

"Det er dejligt og livsbekræftende. Jeg frygtede lidt, at folk ikke ville synge med, men det var fantastisk at opleve deres glæde ved de danske sange", fortæller Phillip Faber. ■



Mettes kamp for kokkehuen

Hun er Danmarks første faguddannede kok med synshandicap, og så har hun fået ændret vilkårene for andre med synshandicap på erhvervsuddannelser



Mette er en inspiration for andre med synshandicap, der drømmer om at gennemføre en erhvervsuddannelse. Hendes rejse har banet vej for fremtidige generationer.



Det var en uforglemmelig dag, da Mette iførte sig sin kokkehue og modtog sit eksamensbevis. En titel, hun havde kæmpet for, og som derfor fyldte hende med stolthed og lettelse. Hun havde trodset fordomme, udfordringer og modgang for at nå sin drøm, og nu stod hun ikke bare som nyuddannet kok, men også som rollemodel for andre med synshandicap, der drømmer om at gennemføre en erhvervsuddannelse.

"Det føltes helt surrealistisk. Jeg er den første med synshandicap, der gennemførte uddannelsen, og jeg følte, at jeg havde gjort en forskel for andre. Det var en kæmpe sejr", siger Mette Thomsen.

Fra fortvivlelse til håb

Som 19-årig var Mette i tvivl om, hvad hun ville, og hun havde svært ved at finde retning i sit liv. Hendes sagsbehandler var kommet med en nedslående besked, da hun forudsagde, at Mette ville ende på førtidspension, inden hun fyldte 25 år. Den forudsigelse ville Mette ikke acceptere.

"Det er ikke sådan, jeg er blevet opdraget af mine forældre. Jeg ville ikke give op på forhånd", siger Mette, der begyndte på en særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse på Instituttet for Blinde og Svagsynede, hvor hun fandt et fællesskab og accepterede sit synshandicap.

Efter nogle år var det tid til at komme videre. Det var faktisk Mettes gamle uddannelsesvejleder, der foreslog hende, at hun skulle overveje en karriere inden for kokkefaget. Han mente, at hendes kreative sans og høje energi kunne trives i et køkken.

En drøm tager form

Mette besluttede sig for at give det en chance, men vejen til kokkefaget var alt andet end nem. Hun blev lovet en plads på VUC for at tage afgangseksamen i dansk og matematik for at komme ind på Hotel- og Restaurantskolen. Det gik dog ikke, som hun havde planlagt, så hendes verden ramlede.

I stedet kom hun i køkkenet hos Grennesminde, som er en socialøkonomisk virksomhed, der uddanner unge med særlige behov. Her fik hun erfaring i køkkenet og følte sig godt klædt på til næste skridt. Derfor blev der arrangeret et møde med Hotel- og Restaurantskolen, som var åbne for at lade hende starte på et hold, hvor man har dobbelt så lang tid på grundforløbet.

"Jeg kunne slet ikke være i mig selv af glæde. Endelig var der noget, der gik min vej. De så mig som menneske i stedet for som synshandicappet", fortæller Mette.

Efter tre dage vurderede skolen, at hun kunne klare sig både fagligt og socialt på et almindeligt grundforløb. Her

valgte hun at fortælle om sit synshandicap til klassen. Det tog de godt imod, og hun oplevede en stor opbakning fra studiekammeraterne, der var imponerede over hendes gåpåmod.

Kampen for lige rettigheder

For at kompensere for sit synshandicap fik Mette en talende computer samt lampe og sekretærhjælp, der kunne tage noter fra tavlen. Mette fandt dog ud af, at studerende på erhvervsuddannelser ikke kan søge om handicaptillæg, som tilfældet er på videregående uddannelser. Et handicaptillæg er et tillæg til SU'en, der gives til studerende, der ikke kan arbejde ved siden af uddannelsen på grund af et handicap.

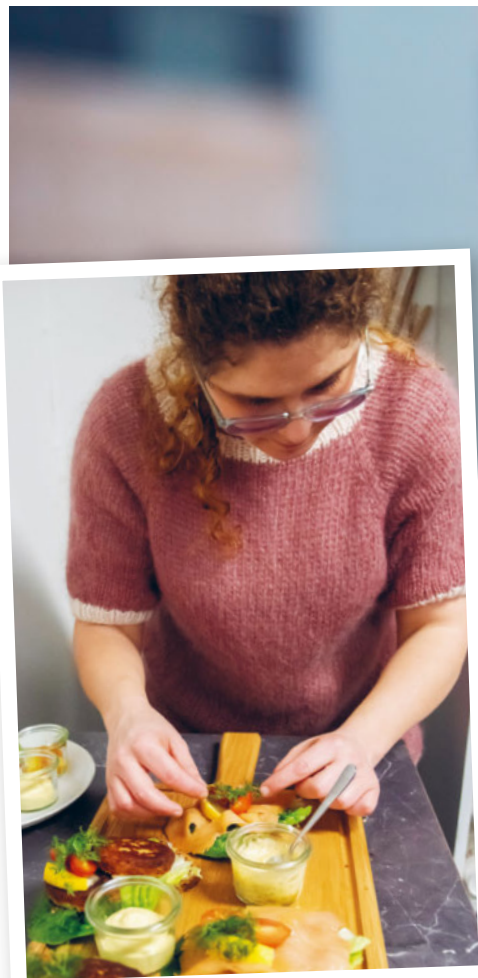
"Jeg syntes ikke, det var rimeligt, at der var den forskelsbehandling", siger Mette, der kontaktede Dansk Blindsamfund, som fik sat et møde i stand med uddannelsesministeren. Mette blev dog langt fra mødt med forståelse.

"Ministeren sagde ret flabet, at hvis jeg gennemførte min kokkeuddannelse, ville de tage spørgsmålet op i Folketinget. Ministeren tvivlede på, at det ville lykkes mig, så det gav mig bare endnu mere motivation til at fortsætte", forklarer Mette.

Nedbryde fordomme

I sommeren 2018 blev handicaptillægget vedtaget for erhvervsuddannelser, året





Mette opfordrer uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser til at være mere åbne og lydhøre. Mennesker med synshandicap har masser af kompetencer at bidrage med.

efter Mette blev færdiguddannet kok. Selvom hun ikke selv nåede at få gavn af det, er hun glad for, at kommende elever er bedre stillet.

"Det var en kæmpe sejr, at andre med handicap nu kan føle sig mere ligestillede. Det føles fantastisk, at andre kan få glæde af noget, jeg har kæmpet for", smiler Mette.

En anden udfordring, Mette stod over for på uddannelsen, var at finde praktikpladser. Hun oplevede, at mange virksomheder tøvede med at ansætte en elev med synshandicap. Hun har slet ikke tal på de mange afslag, hun fik.

"Alt for få ved, hvad blinde og svagsynede kan, og hvilke støtteordninger der findes", siger Mette, som fik sin første

praktikplads på Molskroen Strandhotel på Djursland gennem sin fars netværk. Den anden praktikplads fandt hun selv, da det var Grennesminde, hvor hun tidligere havde arbejdet i køkkenet og senere blev udlært.

Som færdiguddannet kæmpede hun for at få tilkendt fleksjob. Det var heller ikke nemt, men det lykkedes efter et par år med løntilskud, virksomhedspraktik og coronanedlukning.

Mette fandt sin plads

"Det var en lettelse, at jeg ikke længere skulle bevise mere, end hvad jeg kunne, men det var også et nederlag, at jeg ikke havde et arbejde, tre år efter jeg havde knoklet for min

uddannelse", fortæller Mette, der i 2021 fik et opkald fra sin jobkonsulent, der tilbød et fleksjob hos dem, hvor hun skulle gøre rent og smøre rugbrødsmadder til frokost.

Hun takkede ja til jobbet og så det som et springbræt til noget andet, men en morgen vågnede hun med et syn, der var blevet endnu dårligere. Mette har derfor accepteret situationen og er rigtig glad for, at hun kan fortsætte med sit nuværende job.

"Jeg savner kokkebranchen, men når hverken syn eller helbred kan klare det, har jeg af fundet mig med min situation. Det betyder alt for mig at have noget at stå op til og bidrage med", siger Mette. ■

Tag med på digital æggejagt

Deltag i vores digitale æggejagt og vind præmier hver dag fra den 13. til den 21. april 2025. Frem mod påske kan du blive klogere på Dansk Blindesamfund ved at knække dagens æg, svare på spørgsmålet og deltage i lodtrækningen om dagens præmie.

Når du deltager i vores digitale æggejagt, **kan du vinde lækre præmier** fra flere forskellige sponsorer.

Samtidig deltager du i **æggejagts hovedpræmie, som er et SuperGavekort på 1.000 kr.**

Tilmeld dig vores digitale æggejagt ved at scanne QR-koden på denne side nederst til venstre eller gå ind på spil.blind.dk/paaske

Scan
QR-koden
og vær med i
æggejagten.



Det er ikke synet – men livssynet – der er afgørende

Agnete elsker at lave mad og står bag to kokebøger – hele 2025 deler hun sine nemme og velsmagende opskrifter med Øjeblikkets læsere

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

➔ Agnete Odgaard-Jensen har altid haft en stor interesse for madlavning, og selvom hun allerede som 25-årig mistede synet, har det ikke stoppet hende. Agnete har altid været i køkkenet og desuden udgivet to kokebøger. Hele 2025 deler hun ud af sine opskrifter og sine små fif til at komme godt omkring i køkkenet, uanset hvordan synet nu er. En talende vægt, en særdeles god ordenssans og en ukuelig optimisme er de vigtigste ingredienser, når hun navigerer i køkkenet uden syn.

En tidlig interesse for mad

Allerede fra barn blev Agnetes interesse for madlavning vakt, da hun har tilbragt mange timer i køkkenet med sin mor. Derfor var det en stor sorg for hende, da hun nærmest fra den ene dag til den anden mistede synet på grund af diabetes. Agnete troede, at hun måtte opgive sin store passion for mad, men hendes mand overbeviste hende om, at det kunne hun sagtens.

"Det betød meget for mig, at han troede på mig. Han har altid sagt, at han gerne ville gøre det for mig, men ikke før jeg selv havde prøvet. Det gav mig troen på, at jeg godt kunne. Han var min store støtte i en svær tid", siger 74-årige Agnete Odgaard-Jensen,

der mistede sin mand i 2023, men hans tro på hende og støtte gennem årene betyder stadig meget for Agnete.

Farsbrød med prismærke

Den første ret, Agnete kastede sig ud i efter at have mistet synet, var farsbrød med champignon. Hun husker tydeligt, hvordan hun omhyggeligt vendte og drejede kartoflerne for at være sikker på, at der ikke var noget skræl tilbage.

"Der var temmelig stille, da vi skulle spise, men pludselig begyndte min mand at grine. Han havde opdaget, at prismærket stadig sad på den ene champignon. Jeg tog det heldigvis med et smil", fortæller Agnete, der altid har haft styr på sit køkken. Derfor vidste hun præcis, hvor alting var placeret, hvilket blev afgørende for hendes første succesfulde måltid i køkkenet som blind.

Orden og struktur i køkkenet

Agnete understreger, at orden og god struktur er helt essentielt, når man laver mad uden syn. Hendes krydderier står for eksempel i alfabetisk rækkefølge, olierne er markeret med punktskrift, og hendes skuffer er inddelt i små rum for at skabe overskuelighed.



Med ordenssans og god hukommelse navigerer Agnete i køkkenet – en passion, der har ført til to kokebøger.

"Der er to ting, der er fantastiske at kombinere, når man er blind. Det er ordenssans og en god hukommelse, for så ved jeg altid, hvor jeg har mine ting" siger Agnete, der også bruger alle sanserne, når hun tilbereder mad. Hun lytter til, om kartoflerne koger, smager på maden, dufter til krydderierne og mærker sig frem.

Blind kokebogsforfatter

Det manglende syn har heller ikke afholdt Agnete fra at udgive to kokebøger med nemme og sunde opskrifter: "Sund mad" og "Sund mad uden stress". Samlet rummer de næsten 200 opskrifter inspireret af gåture i naturen og rejser med hendes mand.

Den seneste kokebog "Sund mad uden stress" afspejler hendes filosofi om, at madlavning skal være hyggeligt og afslappende. Hun kan ikke forestille sig noget værre, end at værtinden stresser rundt i køkkenet og ikke har tid til at være sammen med selskabet. Derfor planlægger hun selv middage i

god tid og sørger for at forberede maden, inden gæsterne kommer.

"Det er vigtigt, at man kan slappe af, når gæsterne er kommet, så derfor laver jeg så meget som muligt på forhånd. Det hele handler om planlægning", forklarer Agnete, der også gerne uddelegerer opgaver og beder gæsterne om hjælp til for eksempel at skære kødet ud eller øse sovsen op.

Madlavning uden begrænsninger

"Jeg har altid sagt, at man kan, hvad man vil, men efter jeg blev blind, har jeg måttet tilføje – næsten", fortæller Agnete, der gerne vil vise andre, at man kan lave mad, selvom man er blind.

"Man kan sagtens have et godt og indholdsrigt liv uden syn. Det er ikke synet, der afgør det, men livssynet", smiler Agnete, der også altid slutter sit livsbekræftende foredrag 'Kunsten at bevare livsmodet trods modgang' med disse ord. ■



Caribisk chilisuppe med bacon (5-6 personer)

Ingredienser:

300 gr. løg
100 gr. kartofler
150 gr. jordskokker
2 tsk. olie
1 rød peberfrugt
60 gr. bacon i tern
1 l. grønsagsbouillon
1 tsk. paprika, gerne røget
1 lille spsk. sød chiliso
1½ dl. mager fløde
1 tsk. salt
300 gr. kødboller

Fremgangsmåde:

Svits bacon i olien og tilsæt de grofthakkede grønsager. Tilsæt bouillon og lad retten koge i cirka 30 minutter, hvorefter den blendes. Fløde, paprika, chiliso og salt tilsættes, og suppen smages til.

Suppen koges godt igennem i nogle minutter, og kødboller varmes i suppen. Serveres med creme fraiche, persille og brød.

Kalvekoteletter med pærer og gorgonzola (4 personer)

Ingredienser:

4 koteletter
1 spsk. olie
½ tsk. salt
¼ tsk. peber
4 halve pærer, evt. fra dåse
4 lange skiver gorgonzola

Sovs:

1½ dl. okse- eller hønsebouillon
½ dl. hvidvin
2 spsk. citronsaft
1 dl. pæresaft
Sovsejævner
Evt. lidt kulør

Fremgangsmåde:

Krydr koteletterne med salt og peber og brun dem to minutter på hver side. Læg koteletterne i et ovnfast fad og tilføj de halve pærer og gorgonzola ovenpå. Sæt fadet i en 200 grader varm ovn og bag retten i 12-15 minutter.

Sovs:

Kog panden af og tilsæt hvidvin, pære- og citronsaft. Jævnes og smages til. Server retten med kartofler og spidskålssalat.



Spidskålssalat med valnødder (6 personer)

Ingredienser:

150 gr. ærter
500 gr. spidskål
2-3 æbler
1 håndfuld valnødder

Dressing:

4 spsk. hindbæreddike
4 spsk. valnødde- eller jordnøddeolie
Smages til med 2-3 tsk. honning

Fremgangsmåde:

Snit spidskål og bland med de optøede ærter. Rør dressing sammen og hæld over salaten. Skær æbler i små tern og vend det i spidskålen. Drys valnødderne på toppen.

TIP:

Du kan lave din egen hindbæreddike ved at blende 200 gr. hindbær – friske eller frosne – sammen med 4 dl. hvidvinseddike. Lad blandingen trække i 4-5 dage, inden den tages i brug.



Nem mad med Agnete

Nemme, lækre og smagfulde retter, der vækker sanserne



Rabarbertærte med smuldrelåg

Ingredienser:

400 gr. rabarber
1½ spsk. sukker

Smuldrelåg:

60 gr. smør
60 gr. sukker
30 gr. havregryn
80 gr. mel
40 gr. grofthakkede nødder eller mandler

Creme:

2½ dl. græsk yoghurt
2 tsk. vaniljesukker
Evt. 2 tsk. sukker

Fremgangsmåde:

Smørret og de tørre ingredienser samles med hånden (dejen er let smuldret). Rabarber skæres i små tern og blandes med sukkeret og lægges i smurt tærteform. Smuldredejen fordeles over. Bag tærten, til den er gylden, i cirka 35 minutter ved 200 grader. Server den lune rabarbertærte med cremen til.

Globale partnerskaber skaber forandring for mennesker med synshandicap

Dansk Blindesamfund inviterede syv internationale partnerskaber til Danmark for at styrke samarbejdet og skabe varige forandringer for blinde og svagsynede

TEKST: CAROLINE LARSEN FOTO: HANS RAVN OG HENRIK FRYDKJÆR

→ Fællesskabet var i fokus, da Dansk Blindesamfund var vært for et internationalt topmøde for syv af organisationens partnerskabslande – Etiopien, Nepal, Liberia, Sierra Leone, Laos, Rwanda og Indien deltager. Målet var at styrke netværket og fremme samarbejdet. Det skaber et stærkt fundament til at dele viden, erfaringer og inspiration, der kan bidrage til varige og positive forandringer for mennesker med synshandicap.

I over 30 år har Dansk Blindesamfund støttet søsterorganisationer i udviklingslande for at sikre bedre livsvilkår og rettigheder til verdens blinde og svagsynede. Derfor glæder det Diana Stentoft, næstformand i Dansk Blindesamfund og generalsekretær for Verdens Blindeunion, at samle partnerskaberne og styrke deres fælles indsats med at skabe fuld inklusion af mennesker med synshandicap overalt i verden.

"Vi sætter fælles mål og bliver klogere på dagsordener på tværs af vores partnerskaber. Vi har brug for stærkt internationalt sammenhold for at kunne løfte vores ansvar i forhold til menneskerettigheder og verdensmål. Det er ikke noget, vi kan gøre alene", forklarer Diana Stentoft.

Fra isolerede til aktive borgere

Beyan Kota, som er landsformand i Liberias blindeorganisation, udtrykker stor taknemmelighed for partnerskabet og den forskel, det gør for deres medlemmer.

"Samarbejdet har været livsændrende for blinde og svagsynede i Liberia. De får færdigheder, bliver en del af vores indkomstgenererende programmer og løftes ud af fattigdom. Mange er gået fra at modtage velgørenhed til at blive aktive og uafhængige borgere i samfundet", siger Beyan.

Samarbejdet med Liberias blindeorganisation strækker sig mere end 20 år tilbage og har skabt mærkbare forandringer for blinde og svagsynede i Liberia. Det politiske arbejde fokuserer blandt andet på implementering af lovgivning relateret til inkluderende uddannelse.

"Partnerskabet har styrket vores politiske interessevaretagelse og spillet en central rolle i udformningen af nationale politikker. Det har for eksempel resulteret i politikker om inkluderende uddannelse, som sikrer, at blinde og svagsynede har ret til at gå i skole og tage en uddannelse", fortæller Beyan.

Stærke talerør for medlemmer

Donatilla Kanimba, administrerende direktør i Rwandas blindeorganisation, er også glad for Dansk Blindesamfunds støtte, da den har været afgørende for at etablere og styrke blindeorganisationen i hendes hjemland. Samarbejdet går 26 år tilbage til blindeorganisations spæde start i Rwanda og sigter mod at styrke organisationens lokale arbejde i distrikterne og understøtte det politiske arbejde.

"Dansk Blindesamfund var de første, der hjalp



Dansk Blindesamfunds internationale partnerskaber mødtes for første gang i over ti år for at styrke samarbejdet og udveksle viden, erfaringer og inspiration.

med at etablere vores organisation. De hjalp os både finansielt og med at uddanne ledere. Det gav os styrken til at kæmpe for vores rettigheder, så vi nu har mennesker med synshandicap repræsenteret i parlamentet. Det betyder, at vores stemmer bliver hørt på højeste niveau”, fortæller Donatilla.

Indholdsrige liv

Fortællinger som Donatillas og Beyans viser den langsigtede effekt af Dansk Blindesamfunds internationale arbejde. Diana er stolt af de forandringer, der er opnået på tværs af landegrænser og ved fælles hjælp.

”Når vi ser tilbage over årene, er det mest imponerende, hvor mange blinde og svagsynede vi er nået ud til. Gennem træning og fællesskab har vi været med til at ændre liv og gøre hverdagen mere positiv og meningsfuld for rigtig mange. Det er det vigtigste ved partnerskaber – at gøre en forskel for mennesker med synshandicap”, siger Diana. ■



Hold glæden i live

Med et testamente bestemmer du selv, hvordan dine værdier skal videreføres til de mennesker og formål, der betyder mest for dig.

Selv små gaver gør en forskel. Du kan testamentere blot én procent til din hjertesag og stadig sikre dine nærmeste.

Dit valg hjælper flere til et frit og selvstændigt liv uden ensomhed og isolation

Det
Gode
Testamente

Dansk
Blindesamfund



Dansk Blindesamfund er en humanitær organisation og er derfor fritaget for at betale boafgift til staten. Det betyder, at det beløb, du testamenterer til os, går ubeskåret til vores arbejde. Vælger du at begunstige Dansk Blindesamfund i dit testamente, betaler vi advokatens salær op til 5.000 kr.

Læs mere på blind.dk/arv

KONKURRENCE

Vind kgebogen "Sund mad uden stress" af Agnete Odgaard-Jensen

Læs punktцитatet af Carl Erik Soya og send svaret til os – så deltager du i konkurrencen om en af de to kgebøger.

Om prēmien

Agnete Odgaard-Jensen er blind og har udgivet sin anden kgebog "Sund mad uden stress" indeholdende 107 opskrifter med inspiration til nem hverdags- og gæstemad. Agnete lægger stor vægt på, at maden skal være sund, velsmagende og kan forberedes i god tid, inden gæsterne kommer.



Send dit svar til os senest fredag den 4. april 2025 enten på mail til oejeblikket@blind.dk eller med post til:

Send dit svar til os senest fredag den 4. april 2025 enten på mail til oejeblikket@blind.dk eller med post til:

Dansk Blindesamfund,
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup.

Skriv dit navn, adresse
og telefonnr.

Mærk kuverten
"Konkurrence"

Konkurrencen i sidste nummer

Citatet i sidste nummers konkurrence var:

"Der er fire stadier i en mands liv: 1. Han tror på julemanden. 2. Han tror ikke på julemanden. 3. Han er julemanden. 4. Han ligner julemanden."

Vinder:

• Margaret Lodberg Nielsen, Kastrup

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z	Æ	Ø	Å	



Giv frihed i gave

Send din støtte
allerede i dag via
Mobilepay til 92310.
Husk at skrive
din adresse i
beskedfeltet.

”Det bedste ved
Maggie er, at hun
er min. Hver dag
beriger hun mig
med så meget
glæde, livskvalitet,
frihed og overskud
i hverdagen”.

*Stine Morsing,
førerhundebriker*

Reg.nr.	Kontonr.
L	

Indbetaler

8 — 7

GIROINDBETALING KVITTERING

Kreditnummer og beløbsmodtager



10780004

Dansk Blindesamfund

Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf. 38 14 88 44

Underskrift ved overførsel fra konto

Kreditnummer og beløbsmodtager



10780004

Dansk Blindesamfund

Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf. 38 14 88 44

Kvittering

**Min gave til en bedre hverdag for blinde
og stærkt svagsynede:**

125 kr. ☐ 250 kr. ☐ 500 kr. ☐ Andet:

Kroner

Øre

Betalingsdato

Kroner

Øre

Til maskinel aflæsning - Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

Dag Måned År

4030S 2010-02 DB 209-26927

+01 <

+10780004 <

Checks og lignende accepteres under forbehold af at pengeinstituttet modtager betalingen. Ved kontant betaling i pengeinstitut med terminal er det udelukkende pengeinstituttets kvitteringstryk der er bevis for hvilket beløb der er indbetalt.