



Dansk Blindesamfund
Landsforening af blinde og svagsynede i Danmark

Kursus- og kulturtilbud 2026

Rehabilitering · It & kommunikation · Hobby & fritid



Rehabilitering
giver nyt syn
på livet





Kursustilbud til dig med et synshandicap

Alle kurser i Dansk Blindesamfund arrangeres med fokus på vores medlemmer. Vores undervisere har ofte selv et synshandicap og bruger selv de teknologier, som de underviser i. Vi underviser i faglokaler og på små hold, så alle får et godt udbytte. Ofte inviterer vi professionelle håndværkere og kunsthåndværkere til at undervise på hobby- og fritidskurser, fordi vi insisterer på et højt fagligt niveau og på at skabe stor værdi for vores kursister. Dansk Blindesamfund er godkendt som folkeoplysende forening.

Vi udfordrer dig og giver dit liv ny mening

Såvel hjerne som hjerte skal være fyldt med tanker, teknikker og et nyt syn på dit liv med et synshandicap. Vi kalder det handlekompetence. Vores kurser øger dine kompetencer og gør dig i stand til at handle i dit eget liv. Du bliver selvstændig og frigjort. Du bliver nysgerrig og får virkelyst og mod til at leve dit liv med et synshandicap.

Kurser med pårørende eller venner

På flere af vores kurser har du mulighed for at invitere en pårørende eller ven til at deltage sammen med dig. Dette gælder blandt andet for kajak, roning, vandreture og yoga. Vi annoncerer løbende disse kurser i løbet af året, så husk at holde øje med Medlemsbladet og vores hjemmeside.

Tryk transport ud og hjem

Blinde og stærkt svagsynede er omfattet af individuel handicapkørsel. Det betyder, at du kan bestille transport med flextrafik fra din adresse til den nærmeste station. Her kan medarbejdere i DSB ledsage dig til toget. I Fredericia kan du ligeledes bede DSB-medarbejdere ledsage dig ud til din videre transport med flextrafik mod Fuglsangcentret. Du skal bestille en såkaldt landsdækkende rejse i dit lokale trafikselskab, der så sørger for sammensætningen af din transport.

Deltagerlister

Hvis du ikke ønsker, at dit navn står på deltagerlisten til dit kursushold, er det vigtigt, at du giver besked om dette til kursusafdelingen ved tilmelding.



”

**Altid søde og meget, meget
hjælpssomme** medarbejdere
i Kursusafdelingen!!! Og alle
andre steder på FSC.

Kursusdeltager på Fuglsangcentret

Fællesskab, forandring og fornyelse

Velkommen til et kursusår, der tør mere, favner bredere og bringer os tættere sammen. I år har vi samlet alle landsdækkende kurser ét sted – fra rehabilitering og livsmestring til kreativitet og digitale redskaber. Så er det lettere end nogensinde at finde det, der passer til dig.

Kataloget er blevet større, men hjertet er det samme. Vi tror ikke, at synstab betyder farvel til drømme. Tværtimod. Når vi mødes om viden, fællesskab og nysgerrighed, opstår nye veje til et frit og selvstændigt liv – uanset hvor længe du har levet med et synshandicap.

I 2026 retter vi for første gang blikket mod de nære relationer. Kærlighed, nærhed og modet til at møde et andet menneske er omdrejningspunktet for nye kurser om parforhold, kommunikation og dating – med både teknisk indsigt og følelsesmæssig dybde. Vi skaber et trygt rum med plads til ærlighed, sårbarhed og samhørighed.

Vi ved, at livsmestring ikke er en begivenhed, men en bevægelse. Derfor tilbyder vi et kursus for dig, der har levet længe med synshandicap og ønsker at møde andre i samme livsfase. Her bliver dine erfaringer mødt med respekt – og nye muligheder åbner sig stadig.

Vi markerer også 200-året for Louis Brailles fødsel med fornyet punktskriftsundervisning. Kurserne er udviklet i tæt samspil med erfarne blinde læsere, og det nye materiale gør os i stand til at undervise med både præcision og indsigt. Punktskrift lever og udvikler sig med os.

Et kursussted, der kan mærkes

De fleste kurser foregår på Fuglsangcentret i Fredericia – et kursus- og conferencecenter skabt med øje for både tilgængelighed og atmosfære. Her er der tænkt over hver detalje: fra gulvbelægning og lydbilleder til samlingsrum og pauserum.

Fuglsangcentret er ikke bare rammen om dine kurser. Det er en del af oplevelsen. Et sted, hvor du kan være dig selv, hvor omgivelserne støtter din læring og hvor ro og faglighed går hånd i hånd. Uanset om du er her for at lære nyt, finde fodfæste eller få et pusterum, står dørene åbne. Og måske tager du ikke kun viden med hjem – men også nye relationer og følelsen af at høre til.

Du er inviteret. Til at lære, dele og leve – med hele dig.

På gensyn
Kursusafdelingen

INDHOLD

REHABILITERING

Når synet svigter	8
Det gode liv med synstab	10
Opfølgning: Det gode liv med synstab	11
Lokalt kursus for nye synshandicappede	13
Lokalt tilbud: Ind i fællesskabet	13
At leve med synstab	14
Livsmestring for erfarne synshandicappede	16
Kursus for personer med diagnosen Retinitis Pigmentosa (RP)	16
Jobkompas	19
Job Fokus-kursus	19
Intensivt kursus i punktskrift	20
Førerhundeordningen	21
Ansøgerkursus	21
Kursus i samtræning med førerhund	23
Kursus for par	24
Unge-camp	25
Unge-camp temakursus	25
Børne- og familieaktivitetskursus – motion, leg og læring for hele familien	16
Familien i fokus – forældre med synshandicap	27
Madlavningskursus	28
Dating-kursus	28

FOLKEOPLYSNING

Kurser i IT og kommunikation	30
Vælg den rigtige mobiltelefon	30
Grundkursus VoiceOver	31
Forstørrelse og oplæsning på smartphone og tablet	31
MiniVision, BlindShell og SmartVision	32
Mac m/Voiceover	32
Udvidede kurser	32
Kom videre med VoiceOver – og få løst udfordringerne	33
Rejseapps med VoiceOver samt tale og forstørrelse	33
Ud at gå med navigation	34
Dagligvareindkøb på iPhone med VoiceOver	34
Sociale medier med skærmlæser og forstørrelse	34
Oplæste undertekster og synstolkning i biografen eller derhjemme	36
Kom i gang med AI	36
Kursus i Aula	36
Kursus i dating-apps	37
PC, Windows og Office	37
Office 365	37
10-finger kursus – lær at skrive på tastatur med alle ti fingre	37
Diktering på Windows 11	38
Forøg din læsehastighed på punkt	38
Workshops	38
AI og hjælpemidler – workshop	38

3D-workshop	39
Workshop: Punkt med iPhone og iPad (VoiceOver)	39
Workshop: VoiceOver på iPhone med eksternt tastatur	39

HOBBY OG FRITID

Trædrejning	40
Kurveflet	40
Strikkekursus	42
Hæklekursus	42
Glaskursus	42
Stoleflet	43
Læderkursus	43
Ben og horn	43
Filtekursus	44
Pileflet	44
Knyttkursus	44
Smykkekursus	45
Billedvævning	45
Løbbinding	45
Broderi	46
Rul og flet	46
Brikvævning	46
Knagestrikk, Quick Knit og Kumihimo	48
Kreativ weekend	48

KULTUR OG BEVÆGELSE

Kajak	49
Vandreture	49
Motion og Velvære	50
Sportsweekend	50
Yoga	52
Roning	53
Intro til grundlæggende massage	53
Golf-camp	54
Fuglsangkoret	54
Musik og samspil	56
Skriveværksted	56
Vinterhøjskole	57
Aktiv familieferie	57
Sommerophold for familier med synshandicappede børn	58
Bedsteforældredage	58
Historisk sommertema	60
Kreative sommerdage	60
Kulturfestival	60

FERIE OG ARRANGEMENTER PÅ HOTEL FUGLSANGCENTRET 62

Når synet svigter

Er du for nylig blevet ramt af et synshandicap, er der hjælp at hente på dette kursus. Her møder du ligestillede og får talt om de mange udfordringer, det giver at have et synshandicap. Du får også indblik i de forskellige hjælpemidler og teknikker, der gør det muligt at fortsætte livet og de daglige gøremål, bare på en ny måde.

Hvis du har en nærtstående pårørende, inviteres vedkommende med på kurset, da det påvirker hele familien og omgangskredsen, når et menneske får et synshandicap.

Kurset varer tre dage. Prisen for kurset er et undervisningsgebyr på 400 kr. pr. deltager. Dansk Blindesamfund betaler for udgiften til ophold og undervisning. Rejseudgifter betales af kursisten. Kurset afholdes ca. 1 gang om måneden, og man skal forvente ventetid. Det er en betingelse for deltagelse, at du er medlem eller aktivitetsmedlem i Dansk Blindesamfund.

Kursusdatoer

- Mandag den 12. til onsdag den 14. januar
- Fredag den 23.. til søndag den 25. januar
- Mandag den 2. til onsdag den 4. februar
- Mandag den 16. til onsdag den 18. marts
- Onsdag den 8. til fredag den 10. april
- Mandag den 18. til onsdag den 20. maj
- Mandag den 1. til onsdag den 3. juni
- Onsdag den 19. til fredag den 21. august
- Mandag den 7. til onsdag den 9. september
- Fredag den 16. til søndag d. 18. oktober
- Mandag den 19. til onsdag den 21. oktober
- Mandag den 23. til onsdag den 25. november
- Onsdag den 9. til fredag den 11. december

”

**Utroligt venlige,
imødekommende og
anerkendende undervisere,**
der virkede meget
velforberedte og kunne
svare på stort set alt.

Kursusdeltager på 'Når synet svigter'



Det gode liv med synstab

Savner du nye færdigheder i dit liv med synshandicap? Kunne du tænke dig at møde andre, der også har oplevet et synstab og savner inspiration til at håndtere såvel de praktiske gøremål i hverdagen og fritidslivet samt følelserne omkring et synstab? Dette kursus tager udgangspunkt i dine ønsker, og undervisningen er tilrettelagt efter de mål, du sætter dig. Det handler om dit gode liv med synstab. Derfor har du også en grundig samtale med kursuslederen eller en af underviserne i afdelingen inden kurset, så I sammen får lagt en plan for mål og indhold. På kurset er der stor fokus på metoder og teknikker, som er gode at kende, når man skal leve med et synshandicap. Der er også fokus på fritidslivet, og du vil stifte bekendtskab med kreativt håndarbejde og hvilke tilbud, der findes til synshandicappede. Kurset byder på gruppesamtaler samt tilbud om samtale med vores psykolog, så du kan reflektere, få nye redskaber og komme styrket hjem fra kurset.

Det er muligt at have en nærtstående pårørende med i det første halvandet døgn, hvor der også vil være tilbud til de pårørende.

Kurset varer en uge. Efter visitation til kurset vil der blive søgt om betalingstilsagn i din kommune. Rejseudgifter betales af kursisten. Det er en betingelse for deltagelse, at du er medlem eller aktivitetsmedlem i Dansk Blindesamfund

Kursusdatoer

- Lørdag den 14. februar til lørdag den 21. februar
- Lørdag den 13. juni til lørdag den 20. juni
- Lørdag den 7. november til lørdag den 14. november

Opfølgning: Det gode liv med synstab

Dette kursus henvender sig til deltagere, som inden for det seneste år har været på kurset "Det gode liv med synstab" og har fokus på det næste skridt i tilværelsen som synshandicappet.

Opfølgningskurset er din mulighed for at blive endnu mere selvhjulpne. Det kan være at tage på café, til et kulturelt arrangement eller andre udfordringer, hvor du sammen med andre og i mindre grupper tager bybussen og finder frem til et givent sted i byen.

Det stiller lidt større krav til dig om at turde at være på opgaver ude af huset, evt. sammen med en underviser. Der vil ikke være mulighed for at have pårørende med på dette kursus. Indholdet på opfølgningskurset er lidt anderledes end på 'Det gode liv med synstab', da vi i højere grad har fokus på at arbejde i mindre grupper. F.eks. kan tre deltagere, som ønsker at bage en kage til holdet, klare denne opgave sammen. Opgaverne vil i den forbindelse være at finde en opskrift, lave en indkøbsliste, købe ind og naturligvis også at bage kagen. Et andet projekt kan være at finde en opskrift på et håndarbejde, tage ind til byen for at købe garn, tilbage på Fuglsangcentret og komme godt i gang med håndarbejdet. Alle gruppeprojekter vil altid være under kyndig vejledning af en underviser, og vi løser opgaverne i fællesskab. Kurset giver også mulighed for at arbejde med dine færdigheder i at bruge forskellige hjælpemidler og at få helt styr på at bruge de hjælpemidler, som du måske har fået bevilget efter dit seneste kursus. Det kan f.eks. være at få helt styr på 10-fingersystemet, notatapparat, daisyafspiller mv. Der vil på kurset også være mulighed for at stifte bekendtskab med at bruge forskellige programmer og apps til at planlægge og gennemføre dine ture til byen mv. Dette kursus kræver visitation, så du vil efter din tilmelding blive kontaktet af kursuslederen, så I, i fællesskab, kan vurdere, om dette kursus er det rette for dig. Kurset er gratis. Rejseudgifter betales af kursisten.

Kursusdato

- Søndag den 27. september til fredag den 2. oktober
-

”

Ja, livet er blevet helt anderledes og rigtig godt igen. Jeg har taget alle mine ansvarsområder tilbage og nyder, at jeg er væsentligt mindre afhængig af min mands hjælp. Og tænk dig, jeg har også fået en ven i min hvide stok.

Kursusdeltager på 'Det gode liv med synstab'

Lokalt kursus for nye synshandicappede

Har du for nylig mistet en stor del af synet, og synes du, det bliver for vanskeligt at deltage i kursustilbud på Fuglsangcentret i Fredericia, så kommer kurset til dig i dit lokalområde i samarbejde med den enkelte kredsbestyrelse og konsulenter i Dansk Blindesamfund.

På det lokale kursus møder du ligestillede og taler om de mange udfordringer, det giver at have et synshandicap. Du får også indblik i de forskellige hjælpemidler og teknikker, der gør det muligt at fortsætte livet og de daglige gøremål på en ny måde.

Hvis du har en nærtstående pårørende, så er det en god idé at tage hende eller ham med på kurset, da det rammer hele familien, når et medlem får et synshandicap. Dansk Blindesamfund afholder alle udgifter i forbindelse med kurset og hjælper også dig, som har problemer med at komme til og fra kursusstedet.

Kurset afholdes over seks mødedage i dagtimerne og vil typisk være med to kursusdage om ugen. Hvis du synes, at dette kursus er noget for dig, så kontakt din konsulent i Dansk Blindesamfund, som hjælper dig videre, når kurset kommer til dit nærområde.

Lokalt tilbud: Ind i fællesskabet

Føler du dig indimellem ensom, og savner du et netværk? Formålet med kurset er at skabe et netværk blandt ligestillede og finde aktiviteter og arrangementer, som afvikles lokalt. Indholdet vil derfor være variabelt alt efter de ønsker, behov og muligheder, der findes i det enkelte område. Tilbuddet tilrettelægges i nært samarbejde med Dansk Blindesamfunds psykolog og lokale kredse. Hvis du synes, at dette kursus er noget for dig, så kontakt din konsulent i Dansk Blindesamfund, som hjælper dig videre, når kurset kommer til dit nærområde.

At leve med et synstab

Har du det svært med dit synstab, og vil du gerne arbejde med dig selv og komme videre i tilværelsen? Så er dette kursus noget for dig. Her kan du bearbejde dine personlige temaer i en gruppe sammen med andre, der forstår, hvad du siger, og er parat til at lytte. Ligesom du kan lytte til andre for derigennem at blive klogere på dig selv og dine egne følelser. Du kan arbejde på at styrke din selvtillid og selvfølelse, tage fat om problemstillinger i forhold til arbejde, uddannelse og beskæftigelsesmuligheder eller tage fat i dine relationer til andre mennesker. Det kan være familie eller venner eller som synshandicappet forælder eller bedsteforælder. På dette kursus kan du bearbejde din sorg og frustration over at have mistet synet.

Har dine pårørende ligeledes brug for at bearbejde deres forhold, så bliver der så vidt muligt dannet en gruppe, hvor pårørende kan tale om udfordringerne ved netop at være pårørende til et menneske med et synstab.

De problemer, som hver enkelt slås med, vil blive taget alvorligt, og der vil være tid til at lytte til alle. Vi lægger vægt på at sammensætte grupperne, så deltagerne har noget til fælles med hinanden. Grupperne bliver ledet af uddannede og erfarne gruppeledere, som selv er synshandicappede. Alle deltagere har en telefonsamtale med en gruppeleder inden kurset for at finde den bedste sammensætning af grupperne. Kurset afholdes tre gange årligt. Prisen for kurset er 400 kr. pr. deltager.

Kursusdatoer

- Mandag den 2. marts til torsdag den 5. marts
- Mandag den 1. juni til torsdag den 4. juni
- Mandag den 2. november til torsdag den 5. november

”

**Jeg var meget glad for
kurset og nåede mine mål.**
De erhvervede kompetencer
har allerede givet en mere
tilfredsstillende hverdag.

Kursusdeltager på 'Det gode liv med synstab'



Livsmestring for erfarne synshandicappede

Dette internatkursus er målrettet personer, der har levet med synshandicap i mange år og ønsker at styrke deres livsmestring, sociale kompetencer og netværk. Kurset afholdes som et basiskursus med mulighed for opfølgende netværksgrupper og temadage. Kurset omfatter blandt andet kommunikation og kropssprog, samtalegrupper, praktisk undervisning, digitale værktøjer til hverdagens gøremål samt motion og fritid. Kurset lægger vægt på respekt for den enkeltes erfaringer og valg, samtidig med at nye muligheder præsenteres i et trygt og inkluderende fællesskab.

Kurset har plads til 12 deltagere, som får støtte og undervisning af erfarne undervisere. Deltagelse kræver visitation - både i forhold til målgruppe og optagelse. Prisen for kurset er et undervisningsgebyr på 400 kr. pr. deltager. Dansk Blindesamfund betaler for udgiften til ophold og undervisning. Rejseudgifter betales af kursisten.

Kursusdato

- Torsdag den 30. april til mandag den 4. maj
-

Kursus for personer med diagnosen Retinitis Pigmentosa (RP)

'At leve med Retinitis Pigmentosa' er et kursus for personer med diagnosen Retinitis Pigmentosa, i daglig tale RP. Idéen med kurset er at sikre deltagerne en god baggrundsviden om RP: Hvad er det for en lidelse? Hvad kan man forvente? Hvordan håndterer andre diagnosen, og hvor og hvordan kan man blive hjulpet?

Kurset henvender sig til personer med RP, som tidligere har været på et lignende kursus, og som ønsker at møde ligestillede for at få udvekslet vilkår og erfaringer samt tilegne sig mere viden om de muligheder, der er for at lette livet som synshandicappet.

Begge værter på kurset har selv RP. Det samme gælder enkelte af oplægsholderne på kurset. Kurset finder sted på Dansk Blindesamfunds kursuscenter, Fuglsangcentret i Fredericia.

Dansk Blindesamfund betaler kurset, bortset fra rejseudgifter og et kursusgebyr på 400 kr. pr. deltager. Har du ikke økonomi til at betale udgiften, har du mulighed for at søge din lokale kreds i Dansk Blindesamfund om et legat.

Kursusdato

- Onsdag den 28. oktober til søndag den 1. november
-





Jobkompas

Jobkompasset er et kursus for dig, der søger fodfæste på arbejdsmarkedet. Her møder du erhvervsaktive medlemmer i Dansk Blindesamfund med masser af erfaring, der fungerer som vejledere. Vejledernes opgave er at støtte dig i at nå dine mål uddannelsesmæssigt og jobmæssigt. De støtter dig i at finde og formulere dine ressourcer og kompetencer samt hjælper dig med at definere dine personlige mål, der kan bringe dig tættere på arbejdsmarkedet.

Kurset er relevant for medlemmer, der er arbejdsløse, har afsluttet uddannelse, ønsker karriereskift eller måske ønsker at begynde selvstændig forretning og har det til fælles, at de føler, at deres synshandicap er en betydelig barriere i at komme videre.

Kursusdatoer

- Torsdag den 12. marts til søndag den 15. marts
- Torsdag den 19. november til søndag den 22. november

Job Fokus-kursus

I vores arbejdsmarkedsindsats har vi ud over vores Jobkompas-kurser også mindre fokuskurser, hvor vi fordyber os i smallere emner omkring jobsøgning og arbejdsmarkedet. Det kan være kurser i jobsamtalen, om iværksætteri og om regler, ansvar og rettigheder.

Vores Job Fokus-kursus er endnu ikke planlagt, da der sker rigtig meget på området, såsom Jobcenterreform og introduktion af AI i ansøgningsprocesser. Så hvis du er interesseret, så hold dig orienteret i vores medlemsblad, på vores hjemmeside blind.dk og på vores Facebook-side Dansk Blindesamfund - Synspunktet, hvor alle vores aktiviteter annonceres.

Kursusdato

- Mandag den 19. oktober kl. 12.00 til tirsdag den 20. oktober kl. 15.30

Intensivt kursus i punktskrift

Savner du at have et skriftsprog? Kan du tage noter eller synge med på sange, hvor du ikke helt kan huske teksten? Kan du ikke længere læse og skrive almindelig skrift, eller er det blevet meget besværligt? Så er dette kursus noget for dig. På kurset er der undervisning i læsning, skrivning samt afmærkningsmetoder med punktskrift. Målet er, at du opnår større uafhængighed i det daglige og bliver selvhjulpen.

Deltagerne kan være begyndere eller let øvede, da der undervises på små hold af højst seks kursister, og da der arbejdes individuelt. Deltagerne kan også være blinde, der tidligere har påbegyndt punktskriftsundervisning, men ikke er kommet i gang med at bruge det. Endelig kan der også være deltagere, som har lært punktskrift, men har behov for at få en højere læsehastighed samt få lært de nye forkortelser.

Kurset varer seks dage, og det er nødvendigt, at kursisterne er i stand til at arbejde koncentreret med emnet i mange timer ad gangen. Undervisningen veksler mellem individuel undervisning og træning. Det forventes, at kursisterne tillige arbejder selvstændigt i kursusforløbet, herunder også om aftenen. Kursets præcise indhold bestemmes af dine individuelle mål. Derfor bliver alle deltagere kontaktet før kursusstart for at drøfte mål og få afklaret, om følesansen i fingrene er tilstrækkelig. Der gennemføres eventuelt en test af føleevnen.

Undervisning i punktskrift er kompenserende specialundervisning, der tilrettelægges i henhold til lov om specialundervisning for voksne. For at deltage skal man derfor have en bevilling fra sin kommune eller arbejdsplads. Du kan henvende dig til socialrådgiverne i Dansk Blindesamfund og få hjælp til ansøgning om betalingstilsagn.

Kursusdatoer

- Søndag den 22. marts til fredag den 27. marts
- Søndag den 29. november til fredag den 4. december

Førerhundeordningen

Dansk Blindesamfund har mere end 70 års erfaring med uddannelse og levering af førerhunde til blinde og stærkt svagsynede. Vi er stolte af vores hundes høje uddannelsesniveau og den standard, vi har sat på førerhundeområdet. Vores hunde er som de eneste i Danmark certificeret efter den internationale kvalitetsstandard i International Guide Dog Federation. Førerhundeordningen afholder to typer kurser: ansøgerkurser for dem, der overvejer at få en førerhund, og samtræningskurser for førerhundebrugere, som har fået ny førerhund.

Ansøgerkursus

Det er en god idé at deltage i ansøgerkurset, når du første gang ansøger om førerhund. Kurset er et led i din egen og Førerhundeordningens vurdering af, hvorvidt en førerhund er det rette hjælpemiddel til dig. På kurset får du mere at vide om, hvordan det er at have førerhund, og du får mulighed for at afprøve, om dine egne forventninger er realistiske. Kurset indeholder prøveture med førerhund, gruppesamtaler om det at være førerhundebruger samt teoretiske oplæg om hundens adfærd og træningsprincipper. Endelig får du som ansøger en individuel samtale med førerhundekonsulenten og den blindefaglige konsulent. Da det har stor indflydelse på både din egen og din families fremtid, hvis du får en førerhund, inviterer Førerhundeordningen til, at du tager din ægtefælle eller en anden pårørende med på kurset. Der er altid arrangeret særskilte gruppesamtaler for pårørende.

Kurset varer fire dage. Dansk Blindesamfund betaler opholds- og undervisningsudgifter. Du skal selv betale rejseudgifter. Ønsker du at deltage i et ansøgerkursus, skal du kontakte blindefaglig konsulent i Førerhundeordningen Lene F. Andersen på telefonnummer 23 40 92 06.

Kursusdatoer

- Mandag den 18. maj til torsdag den 21. maj
- Torsdag den 22. oktober til søndag den 25. oktober



Kursus i samtræning med førerhund

Har du fået ny førerhund, inviterer Førerhundeordningen dig på samtræningskursus, hvor der er intensiv træning med førerhunden i by, på landevej, på perron og meget mere. Der undervises desuden i daglig lydighedstræning, kropssprog samt hundens adfærd. Undervisningen gennemføres på små hold og tilrettelægges individuelt ud fra de problemstillinger, som du oplever i samarbejdet med førerhunden i dagligdagen, og eventuelle problemer, der viser sig under kurset.

Kurset varer fire dage. Dansk Blindesamfund ansøger om kurset i din hjemkommune som specialundervisning for voksne. Det er en forudsætning, at du har underskrevet ejendomsforbeholdserklæringen. Har du fået ny førerhund, vil du automatisk blive inviteret til et kursus i samtræning med førerhund. Du kan vælge, at du gerne vil vente til næstkommende samtræningskursus. Har du spørgsmål til kurset, kan du kontakte førerhundekonsulent Carsten Drukær på telefonnummer 20 22 88 01.

Kursusdatoer

- Søndag den 14. juni til torsdag den 18. juni
- Søndag den 20. september til torsdag den 24. september

Kursus for par

Fælles redskaber og nye perspektiver. Er I et par, hvor den ene eller begge lever med et synshandicap, så inviterer vi på et særligt kursus, der giver mulighed for at fordybe jer i hinanden, få nye redskaber og styrke jeres fællesskab.

Vi arbejder med ledsageteknikker, kommunikation i hverdagen og hvordan I som par kan støtte hinanden i forskellige situationer – både hjemme, ude til selskaber eller på tur i byen. Vi sætter fokus på, hvordan I kan tale om udfordringer på en tryk måde, og vi deler viden om de psykologiske aspekter, som kan påvirke parforholdet.

Kurset består af oplæg, samtaler i grupper og tid til individuelle parsamtaler. Samtidig får I mulighed for at udforske fælles interesser og inspiration til aktiviteter, som I kan nyde sammen – lige fra sport til kreative sysler.

Kurset er for samlevende par i alle livssituationer – både med og uden børn/børnebørn – og deltagelsen kræver, at I deltager sammen som par. Undervejs matcher vi jer i grupper efter alder, synsstatus og livsvilkår, så I får mest muligt ud af fællesskabet.

Kursusdatoer

- Fredag den 6. februar til søndag den 8. februar
- Fredag den 21. august til søndag den 23. august

Unge-camp

Drømmer du om at flytte hjemmefra? Finde en kæreste eller få nogle flere venner? Færdes frit og selv tage tog og bus? Lave din egen mad i hverdagen eller invitere vennerne på middag? Ordne dit eget vasketøj og i det hele taget leve et selvstændigt liv? Så skal du med på Unge-camp og møde en masse andre unge mennesker, der ligesom dig så småt er ved at blive voksne. På kurset, der er udviklet af Dansk Blindesamfund og Dansk Blindesamfunds Ungdom, taler vi om alt det, der kan være svært, når man er ung med et synshandicap. Vi hygger os, mens vi får en masse fif og teknikker til en praktisk hverdag, og vi lærer både at lægge et budget og swipe på Tinder. Vi går i køkkenet sammen, og du kan prøve forskellige former for motion eller bare finde en masse nye, gode venner blandt de andre unge på kurset. Dansk Blindesamfund betaler kurset, bortset fra et kursusgebyr på 400 kr. Kursisten betaler selv rejseudgifter.

Kursusdato

- Onsdag den 13. maj kl. 17.00 til lørdag den 16. maj kl. 15.00
-

Unge-camp temakursus

I 2026 afholder vi også 'Unge-camp Temakursus'. Hold øje med Medlemsbladet og på hjemmesiden, når temaet bliver offentliggjort og sæt allerede nu et stort X i kalenderen.

Kursusdato

- Fredag den 11. december kl. 17.00 til søndag den 13. december kl. 15.00
-



Familien i fokus – forældre med synshandicap

Dette kursustilbud er målrettet familier, hvor den ene eller begge forældre har et synshandicap. Kurset har hele familien i fokus, og det bliver nogle indholds- og lærerige dage med socialt samvær, undervisning, rehabilitering og masser af hygge. Der er tilbud om tilberedning af lette mellemmåltider, fysiske aktiviteter i svømmehallen, masser af bevægelse samt leg og udfordringer både inde og ude for hele familien. For dig som synshandicappet forælder er der oplæg om de forskellige rettigheder og muligheder, I kan gøre brug af som familie. Du deltager også i samtalegrupper med andre synshandicappede forældre, hvor I deler hverdagens udfordringer og løsninger med hinanden. Sideløbende med tilbuddene til dig, eller jer som forældre, er der sjove aktiviteter for jeres børn og unge.

Vi har erfarne og fagligt kompetente undervisere og oplægholdere, som selv er vokset op med et synshandicap, og som selv er forældre. Samtidig er en vigtig del af kurset muligheden for at møde andre familier i samme situation, så man har mulighed for at skabe nyt netværk. Erfaringsudvekslingen familierne imellem er en unik del af kursustilbuddet. Kurset foregår i efterårsferien på Fuglsangcentret i Fredericia. Der er et kursusgebyr på 400 kr. pr. forælder, og børn til og med 15 år er gratis. Rejseudgifterne betaler du selv. Dansk Blindesamfund dækker kursusindhold, ophold og forplejning. Der er et begrænset antal pladser – 12 familier kan deltage.

Kursusdato

- Fredag den 9. oktober til mandag den 12. oktober
-

Madlavningskursus

Kan du lide at lave mad, og savner du at gå i køkkenet? På dette kursus laver du dagligdagsmad i et fællesskab med andre med et synshandicap. Undervejs får du undervisning i teknikker, så du kan mestre den daglige madlavning i dit eget køkken. Har du særlige retter, du godt kunne tænke dig at lave, bliver der taget højde for det i planlægningen af kurset.

På kurset spiser deltagerne morgenmad i restauranten, og de øvrige måltider tilberedes og nydes i "øvelseskøkkenet". Der vil derfor også blive indlært gode rutiner i køkkenet, såsom borddækning, anretning og oprydning.

Kursusdato

- Mandag den 9. marts kl. 14.00 til torsdag den 12. marts kl. 11.00
- Mandag den 5. oktober kl. 14.00 til torsdag den 8. oktober kl. 11.00

Dating-kursus

At finde kærlighed og relationer kan være en udfordring for alle

– men som blind eller svagsynet kan der være særlige barrierer og spørgsmål. Denne weekend dykker vi ned i de tekniske aspekter af datingapps (Tinder, Facebook Dating og Dating.dk), men også de psykologiske sider af dating: selvtillid, forventninger, kommunikation, tryghed og hvordan man håndterer udfordringer som afslag eller ghosting.

Kurset kombinerer oplæg, fælles samtaler, praktiske øvelser og tid til refleksion. Målet er at give deltagerne både de tekniske redskaber og den personlige indsigt, der gør det lettere at navigere i datinglivet.

Kursusdato

- Fredag den 23. oktober til søndag den 25. oktober

”

**Jeg kom med det
formål at lære at
turde lave mad igen.
Dette lykkedes til fulde
– super kursus.**

*Kursusdeltager på
'Madlavningskursus'*



FOLKEOPLYSNING

Kurser i IT og kommunikation

Vores kurser i IT og kommunikation giver dig alle de nødvendige kompetencer, der gør dig i stand til at anvende ny teknologi og sætter dig fri i forhold til at klare dig selv på helt vitale områder af dit liv. Alle vores kurser er folkeoplysningskurser. De er tilrettelagt for mennesker med synshandicap, men er ikke tilrettelagt individuelt og kan derfor ikke gøre det ud for den kompenserende specialundervisning, som kommunerne og synscentrene skal stille til rådighed, når de tildeler et hjælpemiddel.

Vælg den rigtige mobiltelefon

Få et overblik over nogle af de muligheder, du har, når du skal vælge en mobiltelefon, som passer til lige netop dine behov og dit synshandicap. Vi kigger på iPhone, SmartVision, MiniVision og BlindShell. Vi holder også øje med markedet og tager nye telefoner ind, hvis vi finder dem relevante.

Vi tager ikke beslutningen for dig, men vi kan besvare nogle af dine spørgsmål, og du kan få de forskellige telefoner i hånden og på den måde blive i stand til at tage en god beslutning selv.

Kursusdatoer

- Torsdag den 15. januar kl. 13.30 til fredag den 16. januar kl. 13.00
- Mandag den 11. maj kl. 13.30 til tirsdag den 12. maj kl. 13.00
- Torsdag den 8. oktober kl. 13.30 til fredag den 9. oktober kl. 13.00

Grundkursus VoiceOver

Lær at bruge din iPhone helt uden brug af dit syn. VoiceOver er iPhones indbyggede skærmlæser, udviklet til blinde brugere. Vi underviser i at benytte din iPhones basale funktioner udelukkende ved brug af VoiceOver. Er du udelukkende interesseret i at bruge Siri, hvor du styrer telefonen ved hjælp af din stemme til de mest almindelige telefonfunktioner, så vælg i stedet kurset 'Forstørrelse og oplæsning på smartphone og tablet'.

Kursusdatoer

- Mandag den 26. januar kl. 13.30 til onsdag den 28. januar kl. 13.00
- Mandag den 8. juni kl. 13.30 til onsdag den 10. juni kl. 13.00
- Tirsdag den 1. september kl. 13.30 til torsdag den 3. september kl. 13.00
- Onsdag den 25. november kl. 13.30 til fredag den 27. november kl. 13.00

Forstørrelse og oplæsning på smartphone og tablet

På smartphones og tablets kan du forstørre overalt. Du kan også få næsten alt læst op. Som svagsynet tilbyder smartphones og tablets rigtig gode muligheder, som vi vil fordybe os i. Vi vil også se på stemmestyring, som kan bruges til de fleste helt almindelige funktioner på telefonerne. På dette kursus tager vi udgangspunkt i de brugere, som har et restsyn, de kan bruge på deres smartphone eller tablet til at se, hvor der er ikoner og tekst, og efterfølgende bruge forstørrelse eller oplæsning til at finde ud af, hvad det er for et ikon, eller hvad der står i teksten. Dette kursus er både for nybegyndere og for dig, der er kommet videre og gerne vil arbejde konkret med apps eller opgaver.

Kursusdatoer

- Onsdag den 4. februar kl. 13.30 til torsdag den 5. februar kl. 15.00
- Mandag den 27. april kl. 13.30 til tirsdag den 28. april kl. 15.00
- Onsdag den 24. juni kl. 13.30 til torsdag den 25. juni kl. 15.00
- Tirsdag den 25. august kl. 13.30 til onsdag den 26. august kl. 15.00
- Mandag den 26. oktober kl. 13.30 til tirsdag den 27. oktober kl. 15.00
- Mandag den 7. december kl. 13.30 til tirsdag den 8. december kl. 15.00

MiniVision, BlindShell og SmartVision

MiniVision, BlindShell og SmartVision er telefoner specielt udviklet med blinde og svagsynede som målgruppe. Har du valgt en af disse telefoner, og har du brug for lidt undervisning for at komme videre, så er dette kursus til dig. Vi arbejder med telefonernes basale funktioner.

Kursusdatoer

- Onsdag den 15. april kl. 13.30 til fredag den 17. april kl. 13.00
 - Mandag den 14. september kl. 13.30 til onsdag den 16. september kl. 13.00
-

Mac m/Voiceover

Er du mere til Mac end PC, og bruger du VoiceOver-skærmlæser?

Mac-computeren med VoiceOver er vores fokus på dette kursus. VoiceOver, som mange blinde kender fra deres iPhone, ligger også som standard på en Mac-computer. Vi vil gennemgå den grundlæggende struktur, kommandoer og genveje. Kurset kan også være relevant for dig, der i forvejen er bekendt med Mac og VoiceOver, men ønsker en dybere viden om VoiceOver, Mac-computere generelt eller tips og tricks til Mac i samspil med iPhone/iPad. Du skal selv medbringe en Mac-computer til dette kursus.

Kursusdato

- Mandag den 5. oktober kl. 13.30 til onsdag den 7. oktober kl. 13.00
-

Udvidede kurser

For dig, der kan det grundlæggende og gerne vil have flere muligheder, når du bruger din iPhone. Vi forventer derfor, at du kan bruge din iPhone på grundkursusniveau.

Kom videre med VoiceOver – og få løst udfordringerne

Kan du ringe og sende beskeder, og er du allerede godt i gang med VoiceOver, så er dette kursus noget for dig. Du kan arbejde med de apps og opgaver, som interesserer dig og få hjælp til dette.

Desuden er dette en god mulighed for at udveksle erfaringer med andre brugere af VoiceOver.

Kursusdatoer

- Mandag den 26. januar kl. 13.30 til onsdag den 28. januar kl. 13.00
- Mandag den 8. juni kl. 13.30 til onsdag den 10. juni kl. 13.00
- Tirsdag den 1. september kl. 13.30 til torsdag den 3. september kl. 13.00
- Onsdag den 25. november kl. 13.30 til fredag den 27. november kl. 13.00

Rejseapps med VoiceOver samt tale og forstørrelse

Når du forlader dit hjem, er det rart at vide, at du når frem til dit mål, og at du også når hjem igen. Med en iPhone i lommen og kendskab til VoiceOver og de rette apps, er du godt på vej. Vi underviser i brug af relevante apps både til planlægning af din rejse og til støtte, når du er på vej. Du vil ikke arbejde med GPS på dette kursus. Udgangspunktet på dette kursus er, at du har en iPhone, og at du kan bruge VoiceOver.

Kursusdato

- Mandag den 2. marts kl. 13.30 til tirsdag den 3. marts kl. 13.00

Ud at gå med navigation

Ønsker du at få større frihed og uafhængighed, når du bevæger dig rundt i din by eller på ukendte steder? Så er kurset 'Ud at gå med navigation' noget for dig. Her lærer du at bruge forskellige navigationsapps på din iPhone eller Android-telefon, så du trygt kan finde vej.

Kurset er praktisk orienteret og foregår i små hold, så der er god tid til at øve sig og stille spørgsmål. Vi går også ud sammen, så du kan afprøve teknologien i virkelige omgivelser. Formålet er at give dig kendskab til forskellige GPS'er. Dette kursus kan ikke erstatte mobility-undervisning og det er en forudsætning for deltagelse, at du kan mobility, og at det ikke er første gang, du bevæger dig rundt i områder, hvor du ikke er kendt.

Kursusdato

- Mandag den 4. maj kl. 13.30 til tirsdag den 5. maj kl. 15.00
-

Dagligvareindkøb på iPhone med VoiceOver

Mulighederne for at få bragt varer hjem til døren er fristende i en travl hverdag. Vi kigger på, hvilke apps du kan bruge med VoiceOver.

Kursusdato

- Torsdag den 7. maj kl. 13.30 til fredag den 8. maj kl. 13.00
-

Sociale medier med skærmlæser og forstørrelse

På dette kursus vil du lære at bruge Facebook og Instagram.

Kurset henvender sig til dig, som gerne vil få mere ud af dine medier. Vi gennemgår, hvem der er i målgruppen for de forskellige apps, hvordan du bruger disse og hvordan du aktivt bliver en del af de fællesskaber, der interesserer dig. Det er en forudsætning, at du har styr på at arbejde med skærmlæser eller forstørrelse, hvis du har brug for en eller flere af disse kompenserende værktøjer.

Kursusdato

- Onsdag den 16. september kl. 13.30 til torsdag den 17. september kl. 15.00
-

”

Jeg var meget glad for kurset. Jeg har lettere ved at bruge både telefon og tablet nu.

Kursusdeltager på 'Forstørrelse og oplæsning på iPhone og iPad'



Oplæste undertekster og synstolkning i biografen og derhjemme

Ønsker du at få oplæst undertekster med kunstig stemme på film og TV, så viser vi dig mulighederne for dette og prøver det af i praksis. Vi prøver også det at få synstolket en dansk film, hvilket betyder, at en rigtig stemme forklarer, hvad der sker i filmen, når der ikke er dialog. Dette prøver vi i praksis ved at gå i biografen om aftenen. En del af de muligheder, vi viser på kurset, kræver en smartphone eller en tablet/iPad.

Kursusdato

- Onsdag den 4. marts kl. 13.30 til torsdag den 5. marts kl. 13.00
-

Kom i gang med AI

Vil du lære, hvordan AI kan gøre din hverdag lettere? På dette kursus får du som blind eller svagsynet en grundig introduktion til ChatGPT, Claude og Gemini.

Du lærer at skrive gode prompts, sammenligne værktøjerne og bruge AI til f.eks. billedbeskrivelser, tekstopsamling og idégenerering. Du lærer også at spørge ind til billedbeskrivelser af f.eks. madopskrifter, brugsanvisninger mm.

Kurset kræver, at du selvstændigt kan betjene din enhed med de nødvendige hjælpemidler.

Kursusdatoer

- Mandag den 20. april kl. 13.30 til onsdag den 22. april kl. 13.00
 - Onsdag den 18. november kl. 13.30 til fredag den 20. november kl. 13.00
-

Kursus i Aula

Har du børn i institution eller skole, og synes du, Aula kan være udfordrende? Så er dette kursus måske noget for dig. Vi kigger på Aula og Aulas funktioner. F.eks. hvordan man kommunikerer med fagpersoner, melder sit barn fraværende eller læser og afsender beskeder. Vi fordyber os i det, der er relevant for dig.

Kursusdato

- Onsdag den 11. marts kl. 13.30 til torsdag den 12. marts kl. 13.00
-

Kursus i dating-apps

Dating-apps er blevet en naturlig del af, hvordan mange møder nye mennesker i dag – også når man er blind eller svagsynet. På dette kursus får du en grundig introduktion til de mest populære datingplatforme: Tinder, Facebook Dating og Dating.dk.

Vi gennemgår, hvordan du opretter en profil, tilpasser dine oplysninger og hvordan du på en sikker måde kan kommunikere og aftale møder. Der vil være fokus på tilgængelighed, brug af skærmlæser (VoiceOver eller PC-skærmlæser) samt tips til, hvordan du præsenterer dig selv bedst muligt online.

Kursusdato

- Lørdag den 28. marts kl. 13.30 til søndag den 29. marts kl. 13.00
-

PC, Windows og Office

Office 365

Bruger du Jaws, ZoomText eller SuperNova, og er du godt kendt med dit kompenserende system, men har brug for at udvide dine kompetencer i forhold til Office 365, så er dette kursus det rigtige for dig. Kurset er ikke datasat, men kontakt kursusafdelingen ved interesse, så skriver vi dig op og samler et hold.

10-finger kursus – lær at skrive på tastatur med alle ti fingre

Som synshandicappet er det en stor hjælp at føle sig helt hjemme med et traditionelt pc-tastatur. Det kræver rigtig mange ressourcer, hvis man hele tiden skal se efter, hvor man har fingrene. Vi præsenterer en god metode til at træne det, man i gamle dage kaldte blindskrift.

Dette kursus starter på Fuglsangcentret med weekendundervisning, efterfulgt af fem undervisningsgange på Zoom to gange i ugen over 2,5 uge. Du vil inden kursets start modtage et Zoom-link, som du skal klikke på for at deltage. Kursusafdelingen vil meget gerne hjælpe dig med dette, hvis det skræmmer lidt.

Kursusdato

- Opstartsweekend lørdag den 31. oktober kl. 13.30 til søndag den 1. november kl. 13.00
-

Datoer for undervisningsgangene på Zoom meldes ud, når vi annoncerer kurset.

Diktering på Windows 11

Vil du gerne skrive hurtigere og mere effektivt? På kurset lærer du at bruge Windows 11's indbyggede dikteringsfunktion, som gør det muligt at omdanne din tale til tekst i forskellige programmer. Vi vil gennemgå, hvordan du aktiverer og bruger diktering, tilpasser indstillingerne for at forbedre præcisionen og hvordan du navigerer i dine dokumenter ved hjælp af tale. Kurset er praktisk orienteret, så du får rig mulighed for at øve dig og blive fortrolig med teknologien.

Kursusdato

- Mandag den 2. november kl. 13.30 til tirsdag den 3. november kl. 13.00
-

Forøg din læsehastighed på punkt

Har du styr på din punktlæsning, men vil gerne have hastigheden op, så har vi de teknikker, øvelser og metoder, der skal til. På dette kursus sætter vi fokus på læsehastighed med intensiv træning og god vejledning.

Kursusdato

- Torsdag den 29. oktober kl. 13.30 til fredag den 30. oktober kl. 13.00
-

Workshops

Hvad er forskellen på kursus og workshop hos os? Et kursus er undervisnings-baseret og henvender sig til deltagere med et klart læringsbehov, mens en workshop har fokus på fælles udforskning og vidensudveksling mellem flere deltagere.

AI og hjælpemidler – workshop

Hvad kender du til AI, også kaldet Artificial Intelligence? Hvad kan vi som synshandicappede forvente, og hvad kan vi bruge AI til? Denne workshop er for dig, som interesserer dig for, eller arbejder med, elektroniske hjælpemidler og gerne vil diskutere muligheder og forandringer med ligesindede. Der er tid til, at vi fordyber os i de teknologier, som vi hver især finder spændende. Til inspiration vil vi arbejde med ChatGPT, Claude AI, Suno, Deepseek, Gemini, AI studio, Smarte briller og andre AI-muligheder.

Kursusdatoer

- Fredag den 16. januar kl. 11.00 til lørdag den 17. januar kl. 13.00
 - Søndag den 6. september kl. 11.00 til mandag den 7. september kl. 13.00
-

3D-workshop

Er du nysgerrig på 3D-print, men usikker på, hvordan du kan arbejde med teknologien som synshandicappet? Så er vores 3D-workshop det perfekte sted at starte. Denne workshop er en introduktion til 3D-print, hvor vi kort berører de vigtigste emner inden for design, betjening og print – alt sammen med fokus på tilgængelighed.

Kursusdato

- Lørdag den 12. september kl. 11.00 til søndag den 13. september kl. 13.00
-

Workshop: Punkt med iPhone og iPad (VoiceOver)

Denne workshop er for dig, som gerne vil prøve at bruge punktskrift sammen med din iPhone/iPad. Vi arbejder med VoiceOver på dit punkt-display og din iPhone/iPad, og der vil også være mulighed for at arbejde med app-løsninger, som lader dig skrive punktskrift direkte på din touch-skærm. Det er en forudsætning, at du er bekendt med VoiceOver på et niveau svarende til grund- og opfølgingskursus med VoiceOver.

Kursusdato

- Tirsdag den 12. maj kl. 11.00 til onsdag den 13. maj kl. 15.00
-

Workshop: VoiceOver på iPhone med eksternt tastatur

Bruger du VoiceOver på din mobil, og er du nysgerrig på kombinationen iPhone og eksternt tastatur? På dette kursus vil du både kunne lære at bruge tastaturet til indskrivning, men du kan også lære at styre VoiceOver udelukkende ved hjælp af et eksternt tastatur. Det er en forudsætning, at du er bekendt med VoiceOver og ti-fingersystemet for at få det optimale ud af denne workshop.

Kursusdato

- Torsdag den 20. august kl. 11.00 til fredag den 21. august kl. 13.00
-

HOBBY OG FRITID

Kursusafdelingen har en lang tradition for at udbyde hobbykurser i samarbejde med Fagudvalget for håndarbejds lærerne, som har en god finger på pulsen, når det gælder spændende og relevante emner. Vi spænder bredt fra traditionelle strikke- og hæklekurser over glashåndværk til trædrejning og meget mere. Der kommer også løbende nye og spændende emner til, så bliv inspireret af de mange muligheder og hold øje med information om de enkelte kurser i Medlemsbladet eller på www.blind.dk

Trædrejning

Oplev glæden ved at skabe med træ og lær at forvandle rå træ til smukke skåle, lysestager og kunsthåndværk. Kurset er for både nybegynderen og den øvede.

Kursusdatoer

- Mandag den 12. januar til onsdag den 14. januar
- Mandag den 16. marts til onsdag den 18. marts
- Fredag den 1. maj til søndag den 3. maj
- Mandag den 18. maj til onsdag den 20. maj
- Mandag den 17. august til onsdag den 19. august
- Mandag den 23. november til onsdag den 25. november
- Fredag den 4. december til søndag den 6. december

Kurveflet

Lær at flette smukke og funktionelle kurve. Alle kan være med, og du går hjem med din egen håndlavede kurv.

Kursusdatoer

- Mandag den 12. januar til onsdag den 14. januar
- Mandag den 11. maj til onsdag den 13. maj
- Mandag den 14. september til onsdag den 16. september
- Onsdag den 25. november til fredag den 27. november

”

**Der er en dejlig
stemning på
holdene, og kurset er
interessant.**

Kursusdeltager på 'Kurveflet'



Strikkekursus

Ønsker du at få styrket dine strikkefærdigheder og lære nye teknikker, eller søger du inspiration, nye udfordringer og sparring til et strikkeprojekt, du allerede er i gang med? Så tilmeld dig et af vores strikkekurser, hvor både nybegyndere og øvede kan være med. Hold øje med vores annoncer i Medlemsbladet og på www.blind.dk, hvor de enkelte kursers indhold vil blive afsløret.

Kursusdatoer

- Mandag den 2. februar til onsdag den 4. februar
- Onsdag den 3. juni til fredag den 5. juni
- Onsdag den 19. august til fredag den 21. august
- Mandag den 26. oktober til onsdag den 28. oktober
- Mandag den 7. december til onsdag den 9. december

Hæklekursus

Drømmer du om at mestre hæklenålen? Kom med på vores hyggelige hæklekursus, hvor du kan lære teknikker til selv at mestre kunsten. Alle kan være med.

Kursusdato

- Mandag den 9. marts til onsdag den 11. marts

Glaskursus

På vores glaskursus lærer du at forvandle glas til unikke kunstværker. Du kan lave alt fra skåle og fade til billeder, smykker og egne kreationer. Du lærer forskellige teknikker, og alle kan være med.

Kursusdatoer

- Mandag den 26. januar til onsdag den 28. januar
- Mandag den 23. marts til onsdag den 25. marts
- Mandag den 31. august til onsdag den 2. september
- Onsdag den 21. oktober til fredag den 23. oktober
- Onsdag den 2. december til fredag den 4. december

Stoleflet

Lær det traditionelle håndværk bag stoleflet og skab smukke, holdbare sæder med klassiske teknikker, som bruges af kendte møbel-designere som Børge Mogensen, Hans J. Wegner og No Møller. Du lærer de grundlæggende teknikker til kuvertflet og planflet og får din egen smukke skammel eller stol med hjem. Du kan være med både som nybegynder og øvet.

Kursusdatoer

- Mandag den 26. januar til onsdag den 28. januar
- Mandag den 13. april til onsdag den 15. april
- Mandag den 5. oktober til onsdag den 7. oktober
- Mandag den 2. november til onsdag den 4. november

Læderkursus

Dyk ned i det ædle læderhåndværk og lær de grundlæggende teknikker til at fremstille dine egne lædervarer som f.eks. punge, små tasker og bæltter. Alle kan være med.

Kursusdato

- Mandag den 2. november til onsdag den 4. november

Ben og horn

Med den rette forarbejdning kan du skabe utroligt smukke og fantastisk holdbare produkter i ben og horn. Du kan arbejde både med pyntegenstande og brugsgenstande, og alle kan være med.

Kursusdatoer

- Tirsdag den 5. maj til torsdag den 7. maj
- Mandag den 2. september til onsdag den 4. september

Filtekursus

Med uld, sæbevand, fantasi og teknik får du mulighed for at skabe alle mulige kreationer i filt. Kom og vær med og lær dette fantastiske håndværk.

Kursusdatoer

- Mandag den 9. februar til onsdag den 11. februar
- Mandag den 2. marts til onsdag den 4. marts
- Onsdag den 23. september til fredag den 25. september
- Onsdag den 9. december til fredag den 11. december

Pileflet

Kom og lær at flette med pil. På kurset arbejder vi med klassiske teknikker og skaber smukke kurve, bakker og dekorative genstande. Uanset om du er nybegynder eller har flettet før, er der plads til dig.

Kursusdatoer

- Tirsdag den 26. maj til torsdag den 28. maj
- Onsdag den 12. august til fredag den 14. august

Knyttekursus

Armbånd, hanke, vedhæng, julehjerter og meget andet kan komme ud af et stykke snor, hvis man bare har den rette teknik. Kom og vær med, hvad enten du er nybegynder eller øvet.

Kursusdatoer

- Onsdag den 22. april til fredag den 24. april
- Mandag den 24. august til onsdag den 26. august

Smykkekursus

Drømmer du om at designe og fremstille dine egne smykker?

På dette kursus arbejder vi med sølv, kobber, sten, perler, gummi og meget mere. Alle kan være med, og du lærer teknikker til at fremstille dine egne unikke smykker og brocher.

Kursusdatoer

- Tirsdag den 2. juni til torsdag den 4. juni
- Onsdag den 28. oktober til fredag den 30. oktober

Billedvævning

Billedvævning eller gobelinvævning er en mere end 3.500 år gammel væveteknik, der blev brugt til fremstilling af vægdekorationer til faraoernes haller. På vores kursus arbejder vi med de samme teknikker, blot i mindre og mere håndterbare rammer. Vi væver med garner i forskellige kvaliteter, så vores billeder ikke kun bliver flotte at se på, men så vi også kan føle forskellene i garnerne. Kom og vær med, både som nybegynder og øvet.

Kursusdatoer

- Mandag den 11. maj til onsdag den 13. maj
- Tirsdag den 13. oktober til torsdag den 15. oktober

Løbbinding

Traditionelt håndværk med moderne twist. Dyk ned i den gamle teknik og lær at skabe smukke, funktionelle kurve, krukke og beholdere. Løbbinding er en tekstil "pølseteknik", hvor kurven bygges op i spiralform af hør og jutegarn og sys sammen med jævne mellemrum. Det er et meget hyggeligt og vanedannende håndarbejde, hvor alle kan være med.

Kursusdatoer

- Tirsdag den 26. maj til torsdag den 28. maj
- Tirsdag den 20. oktober til torsdag den 22. oktober

Broderi

På kurset kan du afprøve både tællesyning og det frie broderi, hvor du selv bestemmer mønsteret. Du lærer teknikker til at skabe dine egne personlige tekstile værker – så alle kan være med her. I processen arbejdes med materialevalg til baggrunden for dit broderi og med valg af garn og farver til selve broderiet.

Kursusdatoer

- Onsdag den 10. juni til fredag den 12. juni
- Mandag den 7. december til onsdag den 9. december

Rul og flet

Gamle aviser og reklamer får nyt liv, når vi ruller, bukker og fletter dem til skønne dekorationer. På dette kursus vil du lære de rette rulle-teknikker, så du med papirrør kan flette alt fra hjerter, julepynt, kranse, figurer, lanterner mm. Alle kan være med.

Kursusdatoer

- Mandag den 9. februar til onsdag den 11. februar
- Tirsdag den 13. oktober til torsdag den 15. oktober

Brikvævning

Brikvævning er en væveteknik, hvor man ved hjælp af små brikker skaber flade bånd med farver, mønstre og personlighed. Ved at dreje brikkerne individuelt kan man skabe komplekse mønstre og strukturer i båndet, som kan bruges til nøgleringe, bæltter, kantbånd, pyntebånd mm. Kom og prøv dette nye tilbud - alle kan være med.

Kursusdatoer

- Onsdag den 21. januar til fredag den 23. januar
- Onsdag den 23. september til fredag den 25. september

”

**Vi var kun 5 på kurset
- det er optimalt! Vi
havde alle forskellige
projekter, og der var tid
til at hjælpe os alle.**

Kursusdeltager på 'Strikkekursus'



Knagestriik, Quick Knit og Kumihimo

Knagestriik og Quick Knit er spændende strikkemetoder, som giver et flot, luftigt resultat. Der strikkes på knager og ringe med forskellige garntyper, og du kan strikke alt fra sjaler, halsrør og ponchoer til pulsvarmere og huer. På kurset kan du også prøve den japanske fletteteknik Kumihimo, hvor du fletter på en skive med riller og derved fremstiller snore til armbånd eller nøgleringe. Kurset er for både nybegyndere og øvede.

Kursusdato

- Mandag den 23. marts til onsdag den 25. marts
-

Kreativ weekend

Er du interesseret i at deltage i Nordens største kreative messe? Kunne du tænkte dig at besøge en masse messestande, få inspiration til kreative sysler, demonstration af nye teknikker og materialer samt besøge workshops og foredrag? Så meld dig til Kreativ weekend på Fuglsangcentret og tag med kursusafdelingen til Kreative Dage i Fredericia Messe C. Weekenden begynder med eftermiddagskaffe på Fuglsangcentret fredag. Lørdag tager vi i samlet flok til messen fra kl. 9.30 til 17, hvor vi også spiser frokost. Efter en hyggelig dag på messen tager vi tilbage til Fuglsangcentret til aftensmad og hyggesnak om vores oplevelser i løbet af dagen. Søndag morgen siger vi farvel og tak for denne gang. Vi forsøger at finde ledsagere til dem, der har behov, og du er meget velkommen til at invitere din egen ledsager med.

Kursusdato

- Fredag den 23. oktober til søndag den 25. oktober
-

KULTUR OG BEVÆGELSE

Kajak

Kajakglæde, fællesskab og færdigheder – er du med i år?

På bare få år er der vokset et stærkt fællesskab frem: Over 70 aktive kajakroere med synsnedsættelse er i dag en del af et landsdækkende netværk med roture, kajakfestival og oplevelser på vandet hele året rundt.

Alt dette er udsprunget af initiativ, entusiasme – og ikke mindst de populære kajakkurser på Fuglsangcentret. Her kan du som ny lære grundlæggende teknik og sikkerhed og som erfaren roer få pudset teknikken af, udfordret dig selv og styrket relationerne i fællesskabet.

I sommermånederne ror vi ud på åbent vand, og når det bliver vinter, rykker vi ind i svømmehallen – hvor vi øver rul og redninger under trygge forhold og med kyndig instruktion.

Her er plads til både nysgerrige begyndere og øvede roere med mod på mere. Det eneste krav: Du skal kunne svømme mindst 500 meter – og have lyst til at blive en stærkere kajakroer.

Kursusdatoer

- Fredag den 16. januar til søndag den 18. januar - Kajak - Teknik, redninger og rul
- Fredag den 26. juni til mandag den 29. juni - Kajak for alle
- Fredag den 4. september til mandag den 7. september - Kajak - Tur og teknik

Vandreture

Når bøgen er sprunget ud i foråret, og når løvet er faldet i efteråret, tager vi på vandretur. I løbet af en vandrewekend går vi to ture på hver 12-15 kilometer. Vores fantastiske korps af frivillige ledsagere er med og sikrer, at vi ikke kommer på afveje. Det er også muligt at tage sin egen ledsager med. På vores ture vil vandreguiden fortælle om kulturhistorie, vegetation og sågar geologi. Vi har endnu ikke lagt os fast på vores udflugtsmål eller guider for 2026.

Kursusdatoer

- Fredag den 8. maj til mandag den 11. maj
- Fredag den 28. august til mandag den 31. august

Motion og Velvære

Første, eller næste, skridt mod en stærk og sund krop kan sagtens være et af vores Motion- og Velværehold, hvor vi fordyber os i træning og god livsstil. Vi skal dyrke masser af motion, yoga, meditation, gå ture, træne i vand og samtidig lære gode øvelser til dagligdagen blandt andet ved hjælp af TRX, elastikker, og punkturbolde. Vi skal have sved på panden og forkæles med saunagus. Alt sammen i en hyggelig stemning, hvor der også bliver plads til gode snakke, grin og fællesskab. Hold øje med annoncerne for kurserne i Medlemsbladet og på www.blind.dk, hvor der står mere om, hvad du kan forvente.

Kursusdatoer

- Mandag den 23. marts til onsdag den 25. marts:
Motion og Velvære TRX-camp – Har du allerede prøvet TRX og er med på at udforske det endnu mere med TRX-styrke, TRX-cardio og TRX-yoga?
- Tirsdag den 11. august til onsdag den 13. august:
Klassisk Motion og Velvære tilført øvelser til hjemmeafspænding
- Tirsdag den 17. november til torsdag den 19. november:
Motion og Velvære, hvor vi blandt andet får oplevelser rent træningsmæssigt ude af huset

Sportsweekend

Kurset, som udbydes i samarbejde med Parasport Danmark, sætter fokus på sundhed, motion, livskvalitet og rehabilitering. Her får du mulighed for, i et fedt fællesskab, at afprøve forskellige sportsgrene. På tidligere kurser har vi prøvet kræfter med aktiviteter som f.eks. tandem-cykling, dans, vandgymnastik, Showdown, spinning, Goalball, TRX, roning, ridning og klatring. Aktiviteterne bliver krydret med spændende oplæg om f.eks. det aktive og sunde liv, livet som para-atlet eller livet med førerhund.

Efter kurset tilbyder vi, i samarbejde med Parasport Danmark, sparring til at komme i gang med en konkret sportsgren eller aktivitet i din dagligdag. Underviserne er erfarne og fagligt kompetente og kan være både seende og synshandicappede. Hold øje med annoncerne for kurserne i Medlemsbladet eller på www.blind.dk, hvor program og indhold for de enkelte kurser afsløres.

Kursusdatoer

- Torsdag den 14. maj til søndag den 17. maj – for voksne
- Fredag den 14. august til søndag den 16. august – for unge

”

Det var et fantastisk kursus, hvor vi lærte at ro kajak, og vi lærte også, hvordan man er sejlemakker til en svagtseende eller helt blind.

Kursusdeltager på 'Kajakkursus'



Yoga

Alle vores yogaophold bygger på samme fundament: ro, fordybelse og bevidst bevægelse. Vi arbejder både liggende, siddende og stående – ofte med støtte fra pøller, bæltter og tæpper. Gennem kropsscanning, vejrtrækning, afspænding og sansende øvelser skaber vi plads til at mærke kroppen og komme ud af hovedet. Der er også plads til styrke og sved på panden.

Vi tilbyder tre forskellige forløb – med hver deres stemning og form:

- **Yoga Retreat**

Et sanseligt og nærende ophold med fokus på at nulstille nervesystemet og komme helt ned i kroppen. Her er tid til pause, selvforkælelse og at mærke dig selv i trygge rammer.

- **Sommeryoga Retreat**

Samme tilgang som vores Yoga Retreat – blot i sommerens lette og lyse stemning og med ekstra fokus på naturens beroligende kraft.

- **3 magiske dage med yoga**

Et mere intenst og sammenhængende forløb med fokus på både blidhed og styrke. Her arbejder vi i dybden med kroppen over tre hele dage – og du kan godt regne med at få varmen undervejs.

Kursusdatoer

- Tirsdag den 5. maj - torsdag 7. maj:
3 magiske dage med yoga
- Fredag den 31. juli til søndag den 2. august:
Sommeryoga Retreat med ro, varme og nærvær
- Fredag den 30. oktober til søndag den 1. november:
Yoga Retreat – fokus på ro og fordybelse

Roning

Vi er glade for at kunne tilbyde et 3-dages ro-kursus i samarbejde med Middelfart Roklub.

Samarbejdet med roklubben begyndte allerede i 2024, hvor vi med stor succes afholdt 3-timers ro-workshops som en del af vores sportsweekendkurser. Det blev en oplevelse, der gav lyst til mere – både hos deltagerne og hos det engagerede, frivillige team af erfarne roere fra Middelfart Roklub. Derfor udvider vi nu med et længere kursusforløb, hvor du får mulighed for at stifte dybere bekendtskab med roningens verden. Kurset foregår i trygge rammer og med kyndig vejledning fra dygtige instruktører. Har du lyst til at mærke robåden glide gennem vandet i takt med årernes rytmiske bevægelser – og nyde naturen og fællesskabet på vandet – så er dette kursus lige noget for dig!

Kursusdato

- Fredag den 24. april – Mandag den 27. april
-

Intro til grundlæggende massage

På dette kursus introduceres du til grundlæggende massage og massageteknik med henblik på fysisk og mental velvære. Du lærer forskellige massagegreb, så du kan give en afspændende behandling med ryg- og skuldermassage. Derudover lærer du om etik, kontakt og hygiejne. Kurset tilbydes i samarbejde med Robie Valenzuala, ejer og leder af Skolen for Kropsbehandling. Skolen er anerkendt for høj faglighed med dygtige og engagerede undervisere, der formår at skabe et trygt og tillidsfuldt læringsmiljø. Kurserne blev afholdt med stor succes i 2025, og derfor glæder vi os over at kunne give jer dette tilbud igen i 2026.

Kursusdatoer

- Mandag den 26. januar til onsdag den 28. januar
 - Mandag den 10. august til onsdag den 12. august
-

Golf-camp

Golf har i de seneste årtier udviklet sig fra at være en sport for de få til en folkesport for alle – og faktisk også for blinde og svagsynede.

Har du lyst til at slentre en tur på greenen med en driver over skulderen, mens du drøfter putteteknik med din caddy? Så er det bare med at komme afsted!

På kurset møder du både erfarne golfspillere og deres caddies, og du bliver instrueret af en professionel træner med erfaring i at arbejde med vores målgruppe.

Uanset om du er nybegynder eller allerede kender golfbanen, er du mere end velkommen. Frisk luft, gode snakke og hyggeligt samvær er bare nogle af de ting, du kan glæde dig til – ud over nye teknikker og måske en ny hobby.

Kursusdato

- Mandag den 20. april – onsdag den 22. april
-

Fuglsangkoret

Elsker du at synge og være en del af et fællesskab med klang og energi? I Fuglsangkoret, som blev etableret tilbage i 2013, mødes vi fire gange om året på Fuglsangcentret til skønne korweekender med fokus på sang, hygge og fællesskab. Vi synger både enstemmigt og flerstemmigt, og det sker også, at vi optræder med en lille koncert. Alle kan være med – for som vores korleder siger: Alle kan synge!

Kursusdatoer

- Fredag den 16. januar til søndag den 18. januar
 - Fredag den 29. maj til søndag den 31. maj
 - Fredag den 28. august til søndag den 30. august
 - Fredag den 27. november til søndag den 29. november
-

”

**Det bedste ved
sportsweekenden var
at prøve flere forskellige
sportsgrene i fællesskab med
andre, hvor der blev taget
hensyn til ens synshandicap.**

Kursusdeltager på 'Sportsweekend'



Musik og samspil

Fuglsangcentret er et sted, der ofte summer af sang og musik. På dette kursus sætter vi musikken i centrum og samles om glæden og lysten til at spille og synge sammen. Tidligere deltagere fortæller, at det plejer at være nogle super hyggelige dage præget af godt humør, svingende rytmer og glade sangstemmer. Så er du en glad sanger eller musikanter, så tilmeld dig musik og samspil og bliv en del af et musikalsk fællesskab.

Kursusdatoer

- Torsdag den 5. februar til søndag den 8. februar
- Tirsdag den 7. april til fredag den 10. april
- Torsdag den 4. juni til søndag den 7. juni
- Mandag den 10. august til torsdag den 13. august
- Torsdag den 15. oktober til søndag den 18. oktober
- Torsdag den 3. december til søndag den 6. december

Skriveværksted

Under kyndig vejledning af vores dygtige underviser, som endda selv er forfatter, bliver du på dette kursus både udfordret og styrket i dit eget skriveprojekt.

Du får mulighed for at udvikle dine idéer, styrke dine skrivekompetencer og få redskaber til at bevare overblikket – uanset om du arbejder med korte tekster eller større skriveprocesser.

Kurset er for alle, der ønsker at skrive – hvad enten det er en novelle, et digt, en bog eller noget helt andet, fantasien bringer frem. Her får du mulighed for at øve og udvikle dine skrivefærdigheder i trygge og inspirerende rammer.

Kursusdatoer

- Torsdag den 12. marts til søndag den 15. marts
- Torsdag den 24. september til søndag den 27. november

Vinterhøjskole

Uge 9 er noget helt specielt på Fuglsangcentret. Siden år 2000 har Vinterhøjskolen været et fast tilbud og for mange medlemmer en tradition, de ikke vil være foruden. Vores workshopprogram på Vinterhøjskolen rummer både sang og musik, kreative værksteder, musikhistorie, bevægelse, vandgymnastik, litteraturværksted og meget mere. Vi plejer at holde fast i traditionerne og tilføje lidt nyt, så der er god grund til at holde øje med, hvad der sker på Fuglsangcentret i uge 9.

Kursusdato

- Søndag den 22. februar til lørdag den 28. februar
-

Aktiv familieferie

Kunne du tænke dig en ferieuge sammen med andre familier, hvor én eller begge forældre er synshandicappede? En uge med gode oplevelser for både børn og voksne, hvor der bliver knyttet nye venskaber og skabt netværk, som varer meget længere end ferieugen? Så skal din familie med på Aktiv familieferie, der ledes af to erfarne synshandicappede forældre. Hver familie har ansvar for egne børn, men aktiviteterne er planlagte, så de er tilgængelige for både synshandicappede og seende.

Der arrangeres hel- og halvdagsudflugter, hvor hele familien kan få gode oplevelser sammen. Der er masser af tid til at hygge sig sammen på Fuglsangcentret, hvor der også er arrangeret forskellige aktiviteter. Der bliver selvfølgelig også tid til en dukkert i svømmehallen.

I forbindelse med turene vil kursusafdelingen skaffe en ledsager til de familier, der har brug for det for at kunne deltage i turen. Anmodning om ledsagehjælp skal ske i forbindelse med tilmeldingen, så vi kan nå at skaffe ledsagere.

På ferien er der plads til ca. 15 familier. Det er en forudsætning, at man deltager i hele perioden og i alle de planlagte aktiviteter. Da der er rift om at komme på Aktiv familieferie, vil der ved annonceringen i Medlemsbladet være angivet en dato for start på tilmelding. Prisen for ferien vil fremgå af Medlemsbladet og på www.blind.dk, når planlægningen er færdig i løbet af foråret.

Kursusdato

- Lørdag den 18. juli til lørdag den 25. juli
-

Sommerophold for familier med synshandicappede børn

Deltag i en uforglemmelig sommeruge på Fuglsangcentret – en sommerferie skræddersyet til familier med synshandicappede børn, deres søskende og forældre.

Her skaber vi rammerne for en ferie, hvor fællesskab, netværk og oplevelser er i centrum.

I løbet af ugen kan I glæde jer til udflugter og gode ture ud af huset, kreative aktiviteter og hyggestunder, masser af sjov i svømmehallen samt oplevelser på og omkring Fuglsangcentret.

Der vil være masser af tid til at møde andre familier i samme situation, og opholdet giver jer mulighed for at være sammen på nye måder, dele erfaringer og skabe minder – både som familie og i fællesskab med andre.

Kom og vær med til en sommer fyldt med glæde, nærvær og fællesskab! Der er plads til ca. 15 familier, så sæt allerede nu et stort X i kalenderen.

Kursusdato

- Søndag den 26. juli til fredag den 31. juli
-

Bedsteforældredage

En uforglemmelig efterårsferie med dine børnebørn.

Arrangementet vil foregå på Fuglsangcentret i trygge rammer og være fuld af aktiviteter, der giver jer mulighed for at opleve glæden ved leg og samvær med børnebørnene.

Det kan være udfordrende som bedsteforældre at kunne eller at få lov til at udfolde sig kreativt sammen med sine børnebørn. Men nu er muligheden her.

Sammen skal vi lege, gå ture i naturen, samle efterårsblade og fodre rådyr. Vi skal også svømme, se film og spise popcorn – og bare nyde hinanden i bedste bedste-forældre- og børnestil.

At være sammen med børnebørnene handler ikke kun om at have det sjovt, men også om at opbygge et nært forhold og skabe minder for fremtiden.

Fuglsangcentret skaber trygge rammer for os bedsteforældre med synshandicap og giver os en unik mulighed for at kunne være sammen med og passe på vores børnebørn - trygt og godt på trods af synshandicap. Ferien foregår på Fuglsangcentret, og der er plads til ca. 15 familier.

Kurset er arrangeret og gennemføres af Jannie og Anette, der selv er blinde bedstemødre.

Prisen for ferien vil fremgå af Medlemsbladet og på www.blind.dk, når planlægningen er færdig.

Kursusdato

- Tirsdag den 13. oktober til torsdag den 15. oktober
-

”

Fedt at se og prøve de forskellige ting, f.eks. goalball.
Det var meget givende for vores datter at se og prøve noget hvor alle havde samme vilkår.

Kursusdeltager på 'Børne- og familieaktivitetskursus'



Historisk sommertema

Hvert år i uge 27 indleder vi sommeren med en rejse tilbage i tiden sammen med Jan Andersen, vores lokale historieinteresserede underviser. Ugen byder på spændende foredrag og ture ud i det danske land, hvor vi belyser et historisk emne med museumsbesøg og guidede ture. Det er altid en dejlig uge, som er kendetegnet ved fællesskab, god mad, spændende samtaler og indsigt i historien.

Emnet for 2026 bliver forsorgens historie.

Kursusdato

- Mandag den 29. juni til lørdag den 4. juli
-

Kreative sommerdage

Hvert år i uge 32 forvandler vi vores værksteder til et summende, kreativt mødested – et sted, hvor forskellige håndværk og idéer smelter sammen i ét inspirerende fællesskab. Her er der plads til både fordybelse og fornyelse, grin og god snak – og ikke mindst til at kaste sig ud i nye teknikker og skabe noget smukt med hænderne.

Dagene starter med fælles morgensang, hvor vi synger dagen i gang og mærker fællesskabet helt fra morgenstunden. Når værkstederne lukker for dagen, slutter vi ikke – vi samles til aftenhygge, hvor der er tid til at dele dagens oplevelser, slappe af og måske endda lade sig inspirere lidt mere.

Vores kreative sommerdage handler om at være sammen – om ro, nærvær og den særlige glæde ved at skabe noget i samvær med andre. Ugen rundes af med en stemningsfuld fernisering, hvor vi fejrer hinandens værker og den gode energi, vi har skabt sammen.

Kursusdato

- Mandag den 3. august til lørdag den 8. august
-

Kulturfestival

Kulturfestivalen afholdes hvert efterår over en forlænget weekend.

Arrangementet planlægges over et tema og rummer både foredrag og aktiviteter. Kulturfestivalen er et arrangement, hvor emnet er i den lettere ende, skuldrene er sænket og der er tid til en god snak med vennerne. Emnet for 2026 er endnu ikke fastlagt, så hold øje med Medlemsbladet og www.blind.dk

Kursusdato

- Torsdag den 17. september til søndag den 20. september
-

”

**Gode værter, gode
undervisere. Jeg
kunne bare slappe af
og nyde at fordybe mig
på værkstedet og nyde
samværet med de andre.**

Kursusdeltager på 'Kreative sommerdage'



ARRANGEMENTER

Tantra på Fuglsangcentret

Tag med på en weekend, hvor vi udforsker tantra på en tryk og respektfuld måde på Fuglsangcentret. Kurset er en introduktion til Hvid Tantra, som er tantra påklædt. Her er fokus på nærvær, sanser og kontakt, hvor du kan lære grundlæggende øvelser og principper.

Du får mulighed for at opleve tantra i praksis, og hvordan du kan integrere nærvær og berøring i hverdagen. Stemningen er tryk, uformel og respektfuld, og der vil være tid til både øvelser i plenum og i mindre grupper, så alle føler sig godt tilpas.

Dato

- Søndag den 18. januar til mandag den 19. januar
-

Fastelavn for børn og voksne

Find udklædningen frem og vær med, når vi fejrer fastelavn på Fuglsangcentret med sjove traditioner for både børn og voksne. Vi slår katten af tønden, kårer kattekonger og dronninger og hygger os med fastelavnsboller og andet sødt til ganen. Der bliver masser af grin, musik og gættelege, så tag hele familien med til en festlig weekend fyldt med glæde, leg og fastelavnsstemning.

Datoer

- For voksne: Lørdag den 14. februar til søndag den 15. februar
 - For børn: Søndag den 15. februar
-

Foredraget "Fartblind" med Jakob Mark

Oplev Jacob Marks personlige og ærlige fortælling om, hvordan stress næsten kostede ham synet og hans politiske karriere. Fra at være en ung politiker fra Køge med hurtigt stigende succes i Folketinget til at stå midt i regeringens forhandlinger, møde præsidenter og dronninger – og pludselig rammes af så alvorlig stress, at alt synes håbløst, og han mister synet. Foredraget er både rørende, humoristisk og fyldt med røverhistorier. Jakob Mark deler sin vej tilbage til arbejdet og reflekterer over, hvordan mennesker kan lære at stå fast, når livet går for stærkt, uden at blive fyldt med urealistiske råd. Foredraget afholdes hybrid – både på Fuglsangcentret og online via Zoom.

Dato

- Torsdag den 19. marts kl. 19.30
-

Vil du med til banko?

Når Jannie Hammershøi hiver numrene frem af posen, er der garanti for spænding, og alle kan være med!

De to tykke damer, de to tynde drenge og ikke mindst Gamle Ole hilser på, når man hjemme i stuerne spændt venter på at få banko!

Inviter din familie, venner og netværk med til denne bankoaften på Zoom og vind lækre præmier til den søde tand!

Har du ikke Zoom, så ringer vi dig selvfølgelig op, så alle kan være med.

Datoer

- Forårsbanko torsdag den 9. april
 - Julebanko torsdag den 19. november
-

Bogmesse på Fuglsangscentret

Er du en ivrig læsehest eller bare vild med bøger? Så kom til Bogmessen og få inspiration og spændende foredrag.

Fokus er forfattere med synshandicap, og du får rig mulighed for at dykke ned i bøgerne, møde forfatterne og opleve, hvordan en bog tager form – fra første idé til færdig udgivelse.

Bogmessen er åben for alle, og du er meget velkommen til at tage venner, familie eller andre bogelskere med.

Dato

- Lørdag den 17. april til søndag den 18. april
-

Alpaca-walk & Lydyoga – to veje til ro

Glæd dig til en weekend på Fuglsangscentret, hvor du får to unikke oplevelser.

Lørdag drager vi afsted på walk and talk med alpacaer. Rolige, bløde følgesvende, der inviterer til nærvær og giver samtalerne en særlig dybde.

Søndag fordyber vi os i lydyoga på Fuglsangscentret, hvor klange og vibrationer hjælper dig til indre ro og balance.

To forskellige aktiviteter, der hver især åbner døren til mere tilstedeværelse og mindre travlhed. En weekend, hvor både naturens blidhed og lydens magi giver krop og sind en velfortjent pause.

Dato

- Lørdag den 9. maj til søndag den 10. maj
-

Hvad skal vi smage? Årets smagninger på Zoom

Tidligere er vi dykket ned i alt fra chokolade og gin til rom og lakrids – og hvad vi smager i 2026 bliver afsløret i Medlemsbladet og Aktivitetsnyhedsbrevet.

Uanset hvad temaet bliver, kan du se frem til en inspirerende og hyggelig aften, hvor en professionel guide leder os trin for trin gennem smagsuniverset.

Du får en smagskasse sendt direkte hjem til din adresse, så du kan deltage komfortabelt fra din egen stue. Her er plads til både fordybelse og grin, når vi sammen deler oplevelsen online.

Invitér gerne familie, venner eller dit netværk – alle kan være med! Det kræver ingen særlige forudsætninger, kun lysten til at smage og nyde. Vi mødes på Zoom, hvor fællesskabet vokser i takt med, at smagsoplevelserne udfolder sig.

Sæt kryds i kalenderen og glæd dig til to aftener med hygge, inspiration og forkælelse.

Datoer

- Sommersmagning fredag den 19. juni
- Efterårssmagning oktober/november (dato er endnu ikke fastsat)

Øjenlægeforedrag

Vil du blive klogere på øjensygdomme og den nyeste forskning? Så lyt med, når vi inviterer til øjenlægeforedrag på Zoom, hvor dygtige øjenlæger deler deres viden om symptomer, behandling og aktuelle forskningsresultater inden for nogle af de mest udbredte øjensygdomme. Det er en oplagt mulighed for både medlemmer og pårørende til at få indsigt, stille spørgsmål og blive bedre rustet til at forstå øjensygdomme i hverdagen.

De endelige datoer for øjenlægeforedragene er ikke sat endeligt i kalenderen, men det bliver i slutningen af august og oktober, så hold øje med dit medlemsblad eller Aktivitetsnyhedsbrevet.

En weekend med krimi på Fuglsangcentret

En mørk hemmelighed ulmer – og kun DU kan afsløre sandheden. Vi lover dig en weekend fyldt med mystik, latter og et strejf af gys.

Bevæbn dig med skarpe sanser, en god portion humor og din indre detektiv.

Du får alt efterforskningsmaterialet – men kan du samle brikkerne sammen med dit efterforskningsteam?

Vidnerne lyver, sporene forvirrer... og morderen går stadig frit omkring.

Er det butleren, naboen – eller nogen, du slet ikke havde mistanke til?

Spænding, samspil og overraskelser venter – tør du tage sagen?

Dato

- Lørdag den 5. september til søndag den 6. september
-

Garnnøglet på Fuglsangcentret

Sæt kryds i kalenderen, smør pindene og luft garnkurven – Garnnøglet flytter ind på Fuglsangcentret til en weekend fuld af garn, grin og godt selskab.

Har du strikket dig blå i hovedet over en mystisk maske? Eller driller hæklenålen? Så tag dit projekt (og gerne en veninde) med til en weekend, hvor vi hjælper hinanden, deler tips og finder ny inspiration.

Programmet er stadig ved at blive strikket færdigt – men vi lover, der ikke kommer knuder på tråden.

Dato

- Lørdag den 31. oktober til søndag den 1. november
-

Nu er det jul igen

Vi inviterer igen i år til hyggelig juletræsfest, hvor vi samles om de gamle traditioner. Glæd dig til en eftermiddag med pyntet juletræ, julesange, levende musik og dans omkring træet.

Vi hygger med æbleskiver, gløgg, småkager, varm kakao og kaffe, mens børnene får godteposer og venter spændt på julemandens besøg.

Tag hele familien med og kom i julestemning både på Fuglsangcentret i Fredericia og i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup – så julemanden får travlt!

Datoer

- Fuglsangscntret lørdag den 28. november kl. 14-17
 - Handicaporganisationernes Hus lørdag den 12. december kl. 14-17
-

Julemarked på Fuglsangcentret

Oplev julens magiske stemning på hele Fuglsangcentret, hvor duften af nybagte småkager blander sig med klangene fra Fuglsangkoret, der synger julesange. Hele huset summer af forventning og juleglæde.

Tag familien med på nissejagt, rist skumfiduser over bålet og gå på opdagelse i de mange hyggelige boder. Her er det kun blinde og svagsynede, der sælger deres egne kreative produkter – alt fra strik, smykker og småkager til nisser, keramik og meget mere.

Et julemarked fyldt med nærvær, varme og traditioner – klar til at bringe jer i ægte julestemning.

Dato

- Lørdag den 28. november til søndag den 29. november. Begge dage fra kl. 10.00-16.00
-

Året, der gik

Inden vi tager hul på et nyt år, ser vi tilbage på det, der er gået – med plads til både grin, eftertanke og gode historier. Som altid får vi besøg af en gæst, der sætter ord på året og deler sine refleksioner. Undervejs bliver der quiz og små overraskelser, og alle deltagere kan bestille en hyggeboks, så der er lidt lækkert at nyde undervejs. Det er en oplagt måde at sige farvel til året, grine sammen og se frem mod det nye. Arrangementet afholdes hybrid – både på Fuglsangcentret og online via Zoom.

Dato

- Tirsdag den 29. december kl. 19.30
-

Synstolkede teaterforestillinger

Oplev magien på scenen med synstolkede teaterforestillinger, hvor handling, stemninger og karakterernes følelser bliver levende for alle sanser. Udvalgte forestillinger synstolkes, så du kan følge med i hver detalje – fra scenografi og bevægelser til dialog og musik. Synstolkningen giver mulighed for at nyde teateroplevelsen på lige fod med alle andre og dele den med venner og familie, samtidig med at du oplever en fantastisk teaterforestilling.

I 2026 kan du opleve følgende forestillinger synstolket:

- 10. januar: En dag i Guds skaberværk - Det Kongelige Teater
 - 1. februar: Indenfor murene - Det kongelige Teater
 - 12. juni: Snedronningen - Det Kongelige på Moesgård
 - 9. oktober: Synstolket musical på Fredericia Musicalteater (titel kommer senere)
-

Se mere i Medlemsbladet og Aktivitetsnyhedsbrevet.

Faste Zoom-aktiviteter

Hver uge kan du deltage i forskellige aktiviteter på Zoom.

Du kan finde alle links på www.blind.dk/aktiv - eller du kan kontakte Gitte Micheelsen på gmi@blind.dk eller på telefonnummer 92 82 29 31, hvis du ønsker at blive ringet op til en af aktiviteterne.

Hver uge kan du deltage i:

- Yoga - tirsdage fra kl. 9.00-10.30
- TRX - onsdage fra kl. 15.45-16.45
- Morgengymnastik - fredage fra kl. 8.00-8.30

Hver anden uge kan du deltage i:

- En hyggelig snak om hverdagen - mandage i ulige uger fra kl. 19.30-21.00
- Fodboldforum - tirsdage fra kl. 19.45-21.15
- Online strikkeklub Garnnøglet - onsdage i lige uger fra kl. 19.00-20.30

Månedligt:

- Boghjørnet (litteraturklub) - torsdag i starten af måneden kl. 10.00-11.30 (se datoer på hjemmesiden)
- Mit smarte hjem - sidste onsdag i måneden fra kl. 20.00-22.00
- Har du sammen med andre et ønske om et fællesskab på Zoom, så kontakt os endelig på aktivitet@blind.dk eller på telefon 92 82 29 31.



Arrangementer på Hotel Fuglsangcentret

Vi glæder os til at byde velkommen til en række spændende arrangementer på Hotel Fuglsangcentret. Der kommer løbende mere information om tilmelding, tidspunkter og priser – samt evt. flere arrangementer. Hold derfor øje med Medlemsbladet, Facebook og vores hjemmeside.

Ved spørgsmål eller tilmelding til nedenstående arrangementer kontaktes receptionen på Hotel Fuglsangcentret på telefonnummer 76 20 21 00 eller mail: fuglsang@blind.dk

Middag i mørke

Glæd dig til en helt særlig sanseoplevelse med Middag i mørke. Aftenen begynder i Café Sommerfuglen, hvor vi byder på en sprudlende velkomstdrink og små snacks i lyset. Derefter inviterer vi dig ind i mørket, hvor vores dygtige personale serverer en udsøgt 3-retters menu – en middag, hvor smag, duft og lyd træder i forgrunden.

- Torsdag den 19. februar
- Fredag den 20. februar
- Torsdag den 24. september
- Fredag den 25. september

Vanvittig Verdenshistorie – live på Hotel Fuglsangcentret

Oplev den populære podcast Vanvittig Verdenshistorie live, når de indtager scenen med deres unikke blanding af skæve fortællinger, historiske anekdoter og masser af grin.

Det bliver en aften fyldt med underholdning, gode historier og fællesskab. Husk at booke værelse, hvis du ønsker at overnatte.

- Onsdag den 1. april

Påskeugen

Foråret banker på, og påsken nærmer sig. Tag med til en hyggelig påskeuge med påskefrokost, gåture i forårsluften og masser af gode stunder. Her får du også mulighed for at møde nye mennesker og skabe netværk i en varm og uformel ramme.

- Torsdag den 2. april til mandag den 6. april

Sankt Hans Aften

Vi fejrer midsommeren med bål, båltale og fællessang – og masser af hygge i godt selskab. Kom og vær med til en stemningsfuld aften omkring flammerne!

- Tirsdag den 23. juni
-

Sommerferieophold

Sommeren er tiden til at trække stikket ud og nyde livet. Glæd dig til udflugter, fælles hygge og socialt samvær – alt det, der hører en rigtig sommerferie til. Sæt kryds i kalenderen og vær med til at skabe gode minder under solens varme stråler.

- Mandag den 6. juli til fredag den 10. juli
-

Juleferie

Julen er hjerternes fest – og på Hotel Fuglsangcentret holder vi fast i de gode traditioner. Glæd dig til smukt pyntede rammer, dejlig julemad og hyggelige stunder med salmesang og samvær. Der vil også være mulighed for at deltage i julegudstjeneste for dem, der har lyst. En ferie fyldt med nærvær, fællesskab og minder, der varmer længe, efter julen er forbi.

- Tirsdag den 22. december til søndag den 27. december
-

Nytårsferie

Skyd det nye år ind i godt selskab på Hotel Fuglsangcentret! Sammen markerer vi årets sidste dag med hygge, god mad og bobler, mens vi tæller ned til midnat. Når rådhusklokkerne ringer, byder vi det nye år velkommen side om side – i et varmt og festligt samvær, hvor minder og nye venskaber får lov at vokse.

- Mandag den 28. december til lørdag den 2. januar 2027
-

Ved spørgsmål eller booking til nedenstående arrangementer kontaktes receptionen på Hotel Fuglsangcentret på telefonnummer 76 20 21 00 eller mail: fuglsang@blind.dk

Book gerne på egen hånd

Husk, du er altid velkommen til at booke et ophold på egen hånd af kortere eller længere varighed. Vi glæder os til dit besøg og vil gøre vores til, at du får et fantastisk ophold. Vi sætter løbende flere arrangementer på programmet, så hold godt øje med blandt andet Medlemsbladet, Facebook og vores hjemmeside.

Vi forbeholder os ret til at aflyse/flytte arrangementer i de tilfælde, hvor vi ikke har fået tilmeldinger nok.



Dansk Blindesamfunds kursusafdeling

Søndermarksvej 150

7000 Fredericia

Telefonnummer 76 20 22 00

Mail: kursusafdelingen@blind.dk

Birgitte Lilletvedt,
Rehabiliteringschef

Jannie Hammershøj,
Leder af Kursusafdelingen

Jesper Fraenkel,
Undervisningsleder

Karsten Bruun, Underviser

Thomas Byskov Dalgaard,
Underviser og
projektmedarbejder

Lena Bagge, Underviser

Anja Bak, Underviser

Anette Bjerre, Underviser

Mette List Elhøj, Psykolog

Gitte Micheelsen,
Aktivitetskoordinator

Dina Nystrup, Kursussekretær

Seija Funder Taul,
Kursussekretær

Jane Kragh, Kursussekretær

Maj Staun Poulsen,
Kursussekretær

Karina Kyhl, Kursussekretær

Redaktion:

Christina Hammer,
Sofie Als Lassen og
Caroline Larsen

Tryk: Express

Oplag: 3.000

”

**Livet er blevet helt anderledes
og rigtig godt igen.** Jeg har
taget alle mine ansvarsområder
tilbage og nyder, at jeg er
væsentligt mindre afhængig af
min mands hjælp.

Kursusdeltager på 'Det gode liv med synstab'

