

Nr. 41 / December 2025 / årgang 13

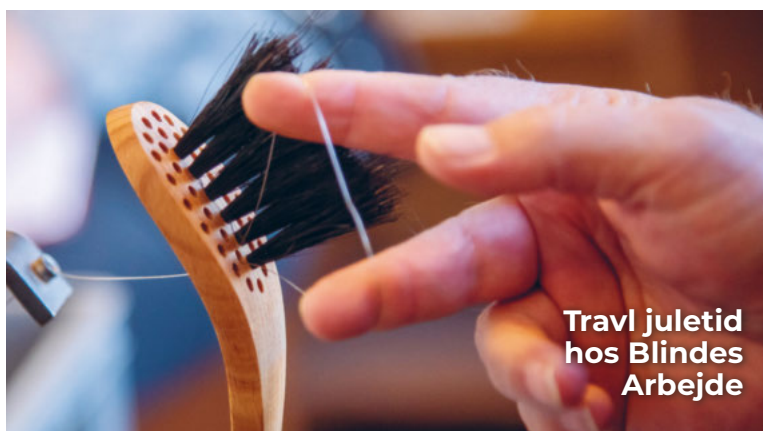
# OJE

BLIKKET

Støt og få  
årets jule-  
pynt



Juletræsfest  
i både øst  
og vest



Travl juletid  
hos Blindes  
Arbejde



Smag på  
julen



Oplev jule-  
stemningen  
på Fuglsang-  
centret



**Dansk Blindesamfund**  
Landsforening af blinde og svagsynede i Danmark



BLIKKET

Bidragydermagasinet  
fra Dansk Blindesamfund  
Nr. 41 · 13. årgang  
December 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:  
Diana Stentoft  
Redaktør: Christina Hammer  
e-mail: oejeblikket@blind.dk

Design: ThinkCreative

Oplag: 65.000 stk.

Næste udgivelse:  
Februar 2026

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  
og på X:  
x.com/DKblind

Støt vores arbejde på  
www.blind.dk/syn



Masser af  
juleglæde på  
Fuglsang-  
centret

# INDHOLD

- 4 Hvor ensomheden ender, og juleglæden begynder
- 7 Giv Anne en jul fuld af glæde og nærvær
- 8 Travl juletid i værkstedet for blinde håndværkere
- 11 Deltag i digital julekalender og vind lækre præmier
- 12 Over 1.000 gæster til julemarked for blinde og svagsynede
- 14 Nu' det jul igen...
- 15 Vuf! Vi skal også vide, det er jul
- 16 Gaver, der gavner en god sag
- 18 En juleengel med budskab om fred på jorden
- 21 Få gratis arveguide
- 22 Julebord med twist
- 24 Jeg vil se så meget som muligt, mens jeg stadig kan
- 28 Unge blinde bringer syn og håb til Liberias landsbyer
- 30 Gør som Gitte – støt trofast
- 31 Konkurrence



**Kære læser**

**Julen nærmer sig, og vi er ved at runde endnu et travlt og begivenhedsrigt år af i Dansk Blindesamfund.** Tak, fordi du har fulgt os – og ikke mindst tak, fordi du har støttet vores arbejde i løbet af 2025. Uden dig og alle vores trofaste bidragydere kunne vi ikke skabe de fællesskaber, tilbud og muligheder, som gør en reel forskel for blinde og svagsynede over hele landet.

**December er altid en særlig måned.** Vi løber stærkt for at nå det hele, men midt i travlheden håber jeg, at der også bliver plads til hygge, varme og samvær. På Fuglsangcentret dufter der af gløgg og gran, når vi holder julemarked – og i år glæder jeg mig især over, at vi igen kan tilbyde en juleaften med nærvær og fællesskab for de blinde og svagsynede, der ellers skulle sidde alene. Det betyder meget at vide, at ingen føler sig glemt i julen. Læs den gode artikel med de rørende citater om netop dét at holde sin jul på Fuglsangcentret.

**Når vi går ind i et nyt år, har vi fortsat brug for din støtte.** Der er stadig så meget, vi vil kæmpe for – og hver eneste donation gør en forskel. Jeg håber, du vil blive ved med at støtte os og læse med i Øjeblikket, hvor vi deler historierne om alt det, vi opnår sammen.

**Fra os alle i  
Dansk Blindesamfund:**

Rigtig glædelig jul og  
et godt nytår.

Varme hilsner  
Diana Stentoft

Landsformand,  
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  
beskedfeltet.

**WEB**

Gå ind på  
[blind.dk/syn](https://blind.dk/syn)  
og giv din  
støtte.

**SMS**

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

A photograph of an elderly woman with short white hair, wearing dark sunglasses and a blue short-sleeved top with a sunburst brooch. She is standing in front of a Christmas tree with warm lights.

Magda  
Andersen,  
89 år

# Hvor ensomheden ender, og juleglæden begynder

**Julens hjerte banker på  
Fuglsangcentret, hvor blinde  
og svagsynede fejrer juleaften  
i et trygt fællesskab i stedet  
for at sidde alene**

A photograph of a woman with short white hair, smiling, wearing a bright pink top with black embroidery. A Christmas tree with lights and a red ornament are visible in the background.

Anne Hollænder,  
76 år



**Når gæsterne træder ind på Fuglsangcentret,** sænker freden sig. Duften af andesteg og gran fylder luften, og lyskæder glimter i vinduerne. Her, midt i vintermørket, finder mange blinde og svagsynede et andet hjem – et sted, hvor de kan være sig selv og mærke varmen fra et fællesskab, der rækker ud over julen.

"Jeg føler mig hjemme her. De er som min familie. Når jeg tager hjem efter en uges juleophold, er jeg fyldt med gode oplevelser og samvær," fortæller 89-årige Magda Andersen, der har holdt jul på Fuglsangcentret i mange år.

### **Ingen skal sidde alene**

Traditionelt samles man med familien i julen, men for mange med synshandicap er det en tid, hvor ensomheden presser sig på. Heldigvis findes der et alternativ.

"Jeg har ikke lyst til at sidde alene juleaften. Det ville være alt for trist. Juleaften er fyldt med traditioner, og jeg ved, at alle andre er samlet i stuerne med deres familie. Så er det svært at sidde alene. Det betyder meget for mig at holde jul på Fuglsangcentret, for så bliver det sådan en jul, jeg gerne vil have. Jeg er en del af et fællesskab og har det rigtig hyggeligt. Uden Fuglsangcentret bliver det ikke rigtig jul", siger Anne Hollænder, 76 år, der har fejret jul på Fuglsangcentret i 26 år.

På Fuglsangcentret mødes omkring 60 gæster – de fleste enlige – til klassisk julemiddag, risalamande og dans om det store juletræ. De synger, griner, går til julegudstjeneste og deler minder fra både livet og synshandicappet.

### **Fællesskabets varme**

At være sammen med ligesindede og at være en del af et fællesskab juleaften betyder alt.

"Her skal jeg ikke forklare noget – de andre ved, hvordan det er at leve med et synshandicap. Det gør ikke noget, hvis man kommer til at vælte noget, eller vi går ind i hinanden. Vi forstår hinanden", forklarer Magda.

Også Olga Højgaard kender den følelse:

"På Fuglsangcentret kan jeg være mig selv. Jeg behøver ikke at bekymre mig om at spille eller vælte ting. Ingen undrer sig – vi er alle i samme båd," fortæller hun.

Olga og hendes forlovede, Peter, har valgt at holde jul på centret for at undgå at sidde alene – og for at mærke den ro, der opstår, når man bliver set og forstået.

"Når jeg er sammen med andre i samme situation, fylder synshandicappet mindre," siger Olga.

### **Juleaften er noget særligt**

Bag julens trygge rammer står personalet på Fuglsangcentret, som med varme og omtanke sørger for, at ingen føler sig overset. Tjeneren Inger, der har arbejdet på centret i mange år, er en af dem, som gør den store forskel. Hun lægger en hånd på gæsternes skulder, når hun serverer, så de ved, at det er hende. Hun beskriver, hvor maden ligger på tallerkenen – og møder alle med et smil.

"Der er en særlig stemning her til jul. Det er, som om alle åbner sig lidt mere. Gæsterne hjælper hinanden, og vi bliver som én stor familie. Når jeg ser, hvordan de lyser op





*Inger, tjener på  
Fuglsangcentret*

juleaften, bliver jeg selv rørt hver gang”, fortæller Inger.

For mange af gæsterne er det netop personalets nærvær, der gør forskellen.

”Det er skønt, at jeg bare kan sætte mig til bords, og så er alt klaret. Der bliver virkelig kræset om os og sørget godt for os,” siger Magda med et smil.

### **Traditioner og tårer**

På Fuglsangcentret er julen fyldt med både latter og eftertænksomhed. Om formiddagen pyntes juletræet, om eftermiddagen går turen til kirke og om aftenen danser de rundt i lange kæder gennem de snoede gange, mens de synger ”Nu’ det jul igen.”

Men bag glæden ligger også en stille taknemmelighed. Julevært Frits Øxenholt Nielsen husker sin første jul på centret efter en skilsmisse:

”Jeg fik tårer i øjnene, da orgelmusikken spillede i kirken. Jeg følte mig så alene, men kvinden ved siden af klemte min hånd. Det rørte mig

dybt – jeg indså, at jeg alligevel ikke var alene”, forklarer Frits.

### **En jul fyldt med hjerterum**

Julen på Fuglsangcentret handler ikke kun om mad og traditioner. Det er en påmindelse om, at fællesskab og omsorg kan tænde lys, hvor mørket ellers truer.

”Jeg kan ikke forestille mig en jul uden Fuglsangcentret. Her har jeg genfundet juleglæden”, siger Anne.

Den følelse genkender Magda.

”For mig bliver det ikke rigtig jul uden ophold på Fuglsangcentret. Vi er som en stor familie, og jeg tager altid herfra fyldt af glæde og nærvær.”

For Olga er samværet sagen, og hun tøver ikke med en anbefaling:

”Hvis man er ked af at sidde alene juleaften, skal man komme og holde jul med os. Jul på Fuglsangcentret er det bedste.” ■

# Giv Anne en juleaften, der er pakket ind i nærvær

Hvert år inviterer  
**Dansk Blindesamfund til  
juleaften** på Fuglsangcentret  
med julemiddag i godt selskab.

**Synes du heller ikke, at  
ensomme** blinde og svagsynede  
skal sidde alene juleaften, så  
giv en gave, der gør  
en forskel.

**SMS**  
teksten **ENGEL**  
til **1416** og  
støt med  
**179 kr.**

**Når du giver et bidrag,** sender vi dig  
3 smukke engle med stjerne i hånd som tak.



*Tre dage om ugen binder Marc børster hos Blindes Arbejde, hvor han forvandler træ og naturhår til kvalitetsbørster.*



*Hænderne arbejder roligt og præcist, når Marc binder børster. Følesansen spiller en afgørende rolle i det traditionelle håndværk, når synet svigter.*

# Travl juletid i værkstedet for blinde håndværkere

**Mens julen nærmer sig, har Marc og kollegerne hos Blindes Arbejde travlt med at binde børstesæt til julehandlen**

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



## **I værkstedet hos Blindes Arbejde**

**summer det af koncentration.** Duften

af olieret træ og naturhår fylder lokalet, mens hænder arbejder roligt og rytmisk med at binde børster. Her er ingen maskiner, der kører på strøm. Alt bliver bundet i hånden af blinde og svagsynede og med traditionelle håndværksteknikker.

Ved sin arbejdsstation sidder 43-årige Marc Schmidt Jacobsen med ryggen til vinduet for at skåne sit lysfølsomme syn. Foran ham ligger en kasse med træskafter og et bundt sorte hestehår. Snart bliver de til opvaskebørster til Blindes Arbejdes populære julegavesæt.

"Jeg bliver glad og stolt over, at andre kan få glæde af mine produkter. Det giver selvtillid og følelsen af, at jeg bidrager med noget", siger Marc med et smil.

## **Fra praktik til arbejde**

Marc kom i jobpraktik hos Blindes Arbejde sidste efterår og har siden januar 2025 været fastansat som børstenbinder tre dage om ugen.

"Jeg blev lært op af min kollega Lis, som lærte mig det grundlæggende håndværk. I begyndelsen tænkte jeg, at det lærer jeg aldrig, men efterhånden fik jeg teknikken, og nu går det derudad", fortæller Marc.

I begyndelsen bandt han kun to børster om dagen, men nu binder han ni. Han begyndte

med at binde dem i hånden for at få en fornemmelse af, hvor mange hår der skulle i hvert hul. Derefter overgik han til at bruge en maskine, som hjælper med at dosere hårene i hullerne, så arbejdet går hurtigere.

## **Når fingrene ser**

Marc har altid været svagsynet, da han er født 16 uger for tidligt, men synet er blevet dårligere med årene. I dag har han kun omkring ti procent syn på venstre øje og intet på højre. Derudover er han natteblind og lysfølsom. Derfor er både hans restsyn og følesans vigtige redskaber i arbejdet.

"Jeg bruger mit syn så meget, jeg kan, men jeg mærker mig også frem. Nogle gange opdager jeg, at jeg har sprunget et hul over, så må jeg tilbage og rette", forklarer Marc, der er ekstra koncentreret, når han binder de populære smiley-opvaskebørster. Der skal han nemlig tælle hullerne for at være sikker på, at de sorte og hvide hår danner børstens genkendelige ansigt.

## **Juletravlhed og godt håndværk**

Hos Blindes Arbejde er der høj aktivitet i ugerne op til jul. De skal nemlig have opbygget et lager til julehandlen.

"Vi har masser at se til, men det er kun dejligt. Det er lidt sjovt at tænke på, at nogle af de





*Marc sætter pris på sine kollegaer og på at være et sted, hvor alle forstår udfordringerne ved et synshandicap.*



*Der er travlt hos Blindes Arbejde op til jul. Lageret skal fyldes med børster og andre produkter til de populære gavesæt, der snart finder vej under danskernes juletræer.*

børster, jeg laver, ender som gaver under juletræerne", siger Marc, mens hænderne arbejder rutineret videre.

Børsterne, han binder, er lavet af naturmaterialer – træ, hestehår, gedehår og plantefibre. Alt træ er miljøcertificeret og olieret i hånden.

"Det er kvalitet og håndværk, så det holder længere", forklarer Marc.

Den høje kvalitet går hånd i hånd med det sociale ansvar. Blindes Arbejde har nemlig en mission om at skabe flere job- og beskæftigelsesmuligheder for blinde og svagsynede.

### **Elsker at gå på arbejde**

For Marc er det dog langt mere end bare et arbejde. For ham betyder det alt at have et meningsfuldt arbejde at stå op til - et sted, hvor han kan bruge sine hænder, sit syn og sin tid på noget, der gør en forskel.

"I stedet for at sidde derhjemme og kukkelure, har jeg nu noget, der giver mening med dagen", siger Marc.

Hos Blindes Arbejde oplever han både forståelse og sammenhold. Alle ved, hvordan det er at leve med et synshandicap, og det skaber tryk og fællesskab.

"Vi er alle i samme båd og hjælper hinanden. Jeg behøver ikke at forklare så meget, og der bliver taget hensyn til, at alting tager lidt længere tid, når vi ikke kan se. Jeg føler, at jeg bidrager med noget, og det giver mig energi og selvtillid. Det er det bedste, der er sket for mig", smiler Marc.

### **Godt håndværk**

Blindes Arbejde blev stiftet i 1929 med en mission om at skabe job- og beskæftigelsesmuligheder for blinde og svagsynede. Virksomheden er socialøkonomisk og fremstiller godt håndværk i form af koste, børster, tekstiler og kurve af bæredygtigt materiale med lang holdbarhed. Produkterne sælges til private, virksomheder og kommuner gennem deres egne butikker "Vi ses" i København, Århus, Odense og Horsens. ■

# Vind juleglæde

– håndlavet af  
**Blindes Arbejde**

Hver låge  
gemmer på  
godt håndværk  
og juleglæde



**Kom i  
julestemning  
med Dansk  
Blindesamfunds  
digitale  
julekalender!**

Hver dag i december kan du åbne en ny låge, svare på et hyggeligt spørgsmål – og være med i lodtrækningen om dagens præmie.

Alle præmier er smukt håndlavede af blinde og svagsynede hos Blindes Arbejde – kvalitet, omtanke og godt håndværk i ét.

## Og der er mere at glæde sig til:

Alle dine besvarelser bliver til lodder i den store julefinale, hvor du kan vinde et gavekort på 2.500 kroner til Blindes Arbejde.

Leg med, lær os bedre at kende – og oplev, hvordan julens glæde kan mærkes i både hænder og hjerte.

## Sådan deltager du:

Online på: [jul.blind.dk](http://jul.blind.dk)





# Besøg blindes eget julemarked

Skyd julen i gang og køb håndlavede julevarer

TEKST: CAROLINE LARSEN FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



**Udenfor spredt der sig en duft af** varme nybagte churros, der tiltrækker en kø af lækkersultne gæster. Gennem

Fuglsangcentrets gange flyder lyden af en saxofon, der spiller klassiske julemelodier, som får selv de travleste til at sænke farten og nyde julestemningen. Lys og julekugler glimter, og hotellet er for weekenden omdannet til en sand julehimmel.

## Blindes eget marked

Fuglsangcentret danner nemlig igen i år rammen om et ganske særligt julemarked, som Dansk Blindesamfund for første gang bød velkommen til i 2024. Markedet er skabt og drevet af blinde og svagsynede ildsjæle, der står klar ved de mange stande for at vise, hvilke kreative sysler de har skabt, og hvordan håndværk kan vokse frem trods svigtende syn.

"Det her julemarked er unikt. Det er det eneste i Danmark, hvor alle stande drives af blinde og svagsynede. Vi vil gerne vise, hvor

meget man kan med et synshandicap" siger Gitte Micheelsen, der er projektleder på julemarkedet og selv er blind.

I standene kan man købe alt fra træfigurer, smykker, hjemmelavede hundekiks, strikkede huer, keramik, glaskunst, flettede kurve og hæklet julepynt.

## Kreativitet uden grænser

En af dem, som udstillede sine kreationer, er 19-årige Sofie Fernis, som har lagt mange timers arbejde i forberedelserne til julemarkedet. I sin bod har hun et stort udvalg af perlearmbånd, øreringe, nøgleringe, hækledede kurve samt til og fra-kort.

Sofie har altid elsket at være kreativ. Hun mistede synet som toårig på grund af en tumor og har siden udviklet sine egne teknikker til at klare hverdagen uden syn - også når hun laver sine perlesmykker.

"Jeg mærker mig frem med fingrene, og jeg har mit eget system til at holde styr på



farverne”, forklarer Sofie Fernis og fortsætter:

”Jeg synes, det er vigtigt at vise, at kreativiteten ikke behøver at blive begrænset af et synshandicap.”

Trods manglende syn mangler Sofie hverken kreativitet, gåpåmod eller viljestyrke, hvilket glæder Sofies mor, Christa.

”Jeg er ved at revne af stolthed. Vi har altid opmuntret Sofie til at være selvstændig og gjort alt det, som andre familier gør”, fortæller Christa Fernis.

### **Imponerede gæster**

Blandt de mange besøgende på julemarkedet er ægteparret Grethe og Peter, som har taget turen for at opleve julestemningen på Fuglsangcentret.

”Jeg synes, det er rigtig flot stillet an. Der er så hyggeligt, og man kan mærke, at der er gjort meget ud af julestemningen i hele centret”, forklarer Grethe.

Efter en tur rundt blandt boderne er hun især imponeret over udstillerne og deres håndværk.

”Varerne er utroligt flotte, og det er fantastisk, at de er lavet af blinde. Jeg er meget imponeret”, siger Grethe.

For parret adskiller julemarkedet sig markant fra de mere kommercielle markeder, man møder mange steder i december.

”Andre julemarkeder handler ofte om at sælge så meget som muligt. Her handler det om håndværk, nærvær og kvalitet”, fortæller Grethe.

### **Synshandicap er ingen begrænsning**

Mere end 1.000 gæster lagde vejen forbi julemarkedet i Fredericia 2024. Det har været en overvældende oplevelse for udstillerne og for Gitte at mærke den store interesse og opbakning.

”Vi vil gerne vise, at livet ikke stopper, fordi man mister synet. På Fuglsangcentret kan man tage på kursus, lære nye teknikker og fortsætte med at være kreativ. Det er også en del af fortællingen bag julemarkedet”, siger Gitte.

### **Besøg julemarkedet**

Dansk Blindesamfund åbner igen årets mest meningsfulde julemarked den 6. og 7. december klokken 10-16. Mere end 30 stande sælger håndlavet kunst og julepynt. Der vil være juletribola, nissejagt og kreative værksteder, og Fuglsangcentret synger julen ind.

**Dato:** Lørdag den 6. og søndag den 7. december

**Tid:** 10-16

**Sted:** Fuglsangcentret, Søndermarksvej 150,  
7000 Fredericia

**Pris:** Gratis





*Julefesten samler generationer om træet.*



*Børnene flokkes om julemanden og den fyldte gavesæk.*



## Nu' det jul igen...

**Jul i både øst og vest – til den hyggeligste juletræsfest**



**Når børn og voksne mødes om et smukt pyntet træ,**

danser hånd i hånd og synger velkendte julesange, spreder julestemningen sig hurtigt. Hvert år inviterer Dansk Blindesamfund medlemmer og deres familier til juletræsfest i både øst og vest. Der er skruet helt op for julehyggen med gløgg, varm kakao og julegodter - og selvfølgelig lægger julemanden også vejen forbi til en svingom og uddeling af poser til de mindste. En dag fyldt med hygge, musik og fællesskab - en tradition, der samler generationer og minder os om, hvad julen i virkeligheden handler om: at være sammen.

# Vuf!

## Vi skal også vide, det er jul

Send din støtte,  
så vi kan give  
førerhundene og  
deres blinde brugere  
en god jul.

**SMS**  
teksten  
**GAVE** til **1416**  
og støt med  
175 kr.

**Giv førerhundene  
en god jul** med lidt ekstra  
godt i gaveposen.  
Førerhundene arbejder  
året rundt og giver  
frihed til blinde og stærkt  
svagsynede.

### Mandelgaven med mening

**Brug den hyggelige tradition** med mandelgaven til at gøre en forskel for blinde og svagsynede. Den heldige vinder af Dansk Blindesamfunds mandelgave får tre smukke juleophæng designet af Jette Frölich. Ophængene leveres i en flot gavemappe, som du blot skal binde en sløjfe om.

**Støt og bestil mandelgaven:** Send SMS med teksten MANDEL til 1416 og støt med 175 kr. eller bestil på [www.blind.dk/mandelgave](http://www.blind.dk/mandelgave) og donér et valgfrit beløb.



### Julebagning med smil

**Gør julebagningen** ekstra hyggelig med denne fine bagepensel, der forestiller en nisse. Penslen er lavet med lyse hestehår, som holder godt på væsken, så smørret eller ægget ender på småkagerne og ikke på køkkenbordet – og så smiler den til dig og børnene, mens I bager.

**Køb i Blindes Arbejde på hjemmesiden:** [blindesarbejde.dk](http://blindesarbejde.dk) eller i deres butikker "Vi ses", som findes i København, Aarhus, Odense og Horsens. Pris 125 kr.

# Juleshop for en god sag

TEKST: CAROLINE LARSEN



### Årets sødeste kalender

**Gaven, der varer hele året!** Med Dansk Blindesamfunds førerhundekalender får du hver måned et godt overblik og det sødeste billede af vores hvalpe, der i fremtiden bliver førerhunde.

**Støt Dansk Blindesamfund og få tilsendt kalenderen som tak:** Send SMS med teksten KALENDER til 1416 og støt med 175 kr. eller bestil på [blind.dk/kalender](http://blind.dk/kalender) og donér et valgfrit beløb.

## **Luksus til badet**

**Forkæl kroppen** med et badesæt fra Blindes Arbejde bestående af en lang badebørste med hestehår og en mild hampsæbe kun bestående af naturlige ingredienser. Når du vælger dette badesæt, vælger du ikke kun kvalitet og velvære, men også et produkt skabt med omtanke af blinde håndværkere.

*Køb i Blindes Arbejde på hjemmesiden: [blindesarbejde.dk](http://blindesarbejde.dk) eller i deres butikker "Vi ses", som findes i København, Aarhus, Odense og Horsens. Pris 310 kr.*



## **Blindt håndværk**

**På Fuglsangcentret** i Fredericia finder du en helt særlig butik med håndværksprodukter skabt af blinde og svagsynede kursister. Her kan du gå på opdagelse i alt fra glaskunst og smykker til flettede kurve, trædrejede produkter, strik og meget mere. *Er du i Fredericia-området, så kig forbi Fuglsangcentret og find en gave, der både glæder og gør en forskel. Adresse: Søndermarksvej 150, 7000 Fredericia.*



## **God smag for god sag**

**Hos kaffevirksomheden Blind Coffee er indehaveren**

Gökhan Koyuncu selv blind og brænder for at skabe arbejdspladser til andre med synshandicap. Støt og køb lækker kaffe.

*Køb kaffen på Blind Coffees hjemmeside: [blindcoffee.dk](http://blindcoffee.dk). Pris 120-278 kr.*

*Papirkunstner Gitte Schou Hansen har skabt en smuk engel med budskabet "Fred på jorden" skrevet i mærkbar punktskrift.*



*Gitte kender selv frygten for at miste synet og har gennem sit sygdomsforløb mærket vigtigheden af Dansk Blindsamfund.*



# En juleengel med budskab om fred på jorden

**Årets julepynt fra Dansk Blindesamfund er en lille engel med et stort budskab, skabt af papirkunstneren Gitte Schou Hansen**



**Julen har altid haft en helt særlig betydning for papirkunstner, designer og illustrator Gitte Schou Hansen.** Hun

har gennem årtier skabt julepynt, julebøger og kreative designs, som mange danskere har haft glæde af. Men årets julepynt, som hun har skabt i samarbejde med Dansk Blindesamfund, har en ganske særlig plads i hendes hjerte.

Årets motiv er en fin engel, hvor kjolen bærer ordene "Fred på jorden" - skrevet i mærkbar punktskrift. Når man støtter Dansk Blindesamfund, får man englen tilsendt som tak for bidraget.

## **Julepynt med et formål**

Gitte var ikke i tvivl om, at årets julepynt skulle forestille en engel. Særligt i år, hvor verden præges af uro, krig og usikkerhed, føltes det meningsfuldt at skabe en engel med et budskab om fred.

"I denne tid har vi brug for en engel, der minder os om håb og fred. En lille skytsengel, der passer på os", siger Gitte Schou Hansen.

Englen er derfor mere end bare et stykke julepynt. Den er et symbol på håb og sammenhold i en tid, hvor mange oplever, at verden føles utryk.

## **Håb og støtte**

Gitte håber, at mange vil hænge englen op år efter år og tænke på den gode sag, de har støttet. For hende er det vigtigt, at englen også kan sætte fokus på Dansk Blindesamfunds arbejde

og skabe bedre vilkår for mennesker med synshandicap.

For når man bestiller årets julepynt, støtter man Dansk Blindesamfunds arbejde for at skabe bedre liv for blinde og svagsynede.

"Det betyder meget for mig, hvis englen kan minde folk om, at de er med til at støtte en vigtig sag. Når man bruger julepynten, er det ikke bare noget smukt til hjemmet, det er også en håndsrækning til mennesker med synshandicap. Det er vigtigt, at der findes støtte og hjælp, så man kan bevare et værdigt liv, når synet svigter", fortæller Gitte.

## **Synshandicap tæt inde på livet**

For Gitte er det oplagt at indgå et samarbejde med Dansk Blindesamfund, fordi hun selv kender frygten for at miste synet.

En sommerdag i 2017 kunne Gitte pludselig ikke læse prisskiltene med sit venstre øje. Det var helt sløret. I første omgang troede lægerne, at hun havde fået akut grøn stær, men en scanning afslørede noget mere alvorligt: en tre centimeter stor hypofysetumor i hjernen, som trykkede på hendes synsnerve. Ugen efter blev hun opereret for ikke at miste synet.

"Jeg var dybt chokeret og bange for at blive blind. Bange for, jeg ikke kunne fortsætte mit arbejde med papirklip. Jeg lever i en meget visuel verden, så tanken om at miste synet var uoverskuelig", forklarer Gitte.

I dag er synet stadig sløret på hendes venstre øje, men hun glæder sig hver dag over, at synet





på det højre øje kom igen, og at hun stadig kan udfolde sin kreativitet.

"Jeg er dybt taknemmelig for, at jeg stadig kan tegne og klippe. På et tidspunkt troede jeg ikke, det ville være muligt", siger Gitte.

### **Giv noget tilbage**

Da Gitte stod midt i sygdomsforløbet, fandt hun støtte hos Dansk Blindesamfund. Hun begyndte hurtigt at danne sig et overblik over de hjælpemidler og muligheder, der fandtes, hvis synet skulle blive værre. Derfor var det helt naturligt for hende at give tilbage.

"Det betyder meget for mig at kunne bidrage til en forening som Dansk Blindesamfund. Da jeg stod i mit sygdomsforløb, fandt jeg stor trøst i at vide, at der findes et sted, hvor man kan få hjælp og støtte, hvis synet svigter", fortæller Gitte.

### **Inkluderende design**

For Gitte var det vigtigt, at julepynten er inkluderende. Englen er nemlig ikke kun smuk at se på, men er også skabt, så den kan mærkes. De

## **Skal du have en engel på træet?**

Tilbuddet om juleenglen udsendes til alle, der støtter Dansk Blindesamfund.

Du kan altid bestille flere stykker julepynt – både den nye engel og de smukke klassikere fra de senere år. Du kan se alle års julepynt samt dette års via [blind.dk/jul](http://blind.dk/jul).

### **For nem bestilling:**

Send SMS med ordet **PYNT** til 1416. Så støtter du med 180 kr. og får tilsendt 2 engle.

mange små udklip giver en taktil fornemmelse, og så er ordene "Fred på jorden" skrevet med punktskrift.

"Englen er skabt med fokus på, at mennesker med synshandicap også kan mærke og læse budskabet. Jeg håber, at englen kan minde os alle om, at julen handler om fællesskab, håb og om at sprede lys i mørket", smiler Gitte. ■

# Få gratis arveguide



## Hold glæden i live med din arv

Alt du skal vide om at skrive testamente



Giv frie  
liv til blinde og  
svagsynede

**32**  
siders vigtig  
viden



**Bestil  
arveguiden  
allerede  
i dag**

**Det kærligste, du kan  
gøre for din familie, er  
at skrive testamente**

**Vores arveguide giver dig  
vigtig viden om,** hvordan  
du opretter et testamente,  
hvordan selv en lille del af  
arven kan gøre en stor forskel  
– og hvordan du kan sikre, at  
dine ønsker bliver respekteret.

**Bestil arveguiden i dag  
– det er helt uforpligtende**

**Ring til** os på 38 14 88 44  
- tast 1 for indsamling -  
eller

**skriv til** [indsamling@blind.dk](mailto:indsamling@blind.dk)  
eller

**scan QR-koden** og udfyld  
formularen, så sender vi  
guiden helt gratis til dig.



**Du kan også** bestille  
guiden på [blind.dk/arv](http://blind.dk/arv)



## Valnøddepostej med skinke og bacon

### Ingredienser:

700 gr. hakket kalv og flæsk  
150 gr. røget skinke i meget små tern  
2 hakkede løg  
50 gr. valnødder  
1 tsk. salt  
½ tsk. peber  
2 spsk. rasp  
2 spsk. cognac  
1 dl. dansk vand  
1 æg  
100 gr. bacon i skiver

### Fremgangsmåde:

Hak valnødder og løg groft. Rør alle ingredienserne sammen og kom massen i et smurt ovnfast fad. Læg baconskiverne over farsen på tværs og bag postejen i 90 minutter ved 160 grader. Valnøddepostejen kan laves dagen før, da den smager bedst kold.

## Ørredmousse med grøn valnøddesovs (4 personer)

### Ingredienser:

#### Ørredmousse:

150 gr. varmrøget ørred  
150 gr. flødeost naturel  
50 gr. rødløg

#### Valnøddesovs:

150 gr. creme fraiche  
50 gr. valnødder  
150 gr. ærter  
3 knsp. salt  
Friskkværnet grønne eller hvide peberkorn  
2 knsp. sukker

### Fremgangsmåde:

Ørred, løg og flødeost blendes og anrettes på salatblade og pyntes med dild. De øvrige ingredienser blendes til en tyk sovs og smages til. Hvor meget sukker, der skal tilsættes, afhænger af ærternes sødme. Server i en skål ved siden af.





## Julebord med twist

Agnete giver inspiration til en klassik julefrokost med et moderne twist.

### Om Agnete

Agnete Odgaard-Jensen mistede synet som 25-årig på grund af diabetes, men hun mistede ikke glæden ved at lave mad. Som blind har hun udgivet to kogebøger med nemme og sunde opskrifter: "Sund mad" og "Sund mad uden stress". Med stærk ordenssans, ukuelig optimisme og egne teknikker navigerer Agnete sikkert i køkkenet uden syn.



### Kalkunbryst med kyllingesalat (6 personer)

#### Ingredienser:

6 skiver franskbrød  
6 skiver kalkunbryst  
6 skiver ananas  
5 spsk. creme fraiche  
1½ spsk. estragoneddike  
Sukker, salt og friskkværnet peber (helst grønne peberkorn)  
¼ kyllingebryst i små tern  
1 dl. ærter  
1 æble i små tern

**Pynt:** Purløg

#### Fremgangsmåde:

Creme fraiche og estragoneddike blandes og smages til med sukker, salt og peber. Dressingen skal have en kraftig smag, da fyldet dæmper den. Kyllingebryst, ærter og æbler blandes i dressingen og smages til lige før serveringen. Det skiveskårne kalkunbryst placeres på brødet, dernæst en ananasring, som toppes med kyllingesalat, og til sidst friskklippet purløg som pynt.





Højskoleveninderne  
Amalie og Mille  
kastede sig ud i deres  
livs eventyr i tv-  
programmet **Først til  
verdens ende**, hvor  
de kæmpede mod  
fire andre par om at  
komme først til Key  
West i Florida.

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

# Jeg vil se så meget som muligt, mens jeg stadig kan

**Da Amalie tog turen *Først til verdens ende*, gjorde hun det med kun 25 procent syn, men med 100 procent mod – for hun vil ikke lade sig begrænse af synshandicappet**



**Amalie og Mille spurter gennem Seattles gader** med rygsækkene bumpende tungt mod skuldrene. Mille er opmærksom på at advare Amalie om trapper og kantstene. Mørket har lagt sig, og pulsen hamrer, men de har ét mål: Coast Seattle Downtown Hotel - det første checkpoint i tv-programmet *Først til verdens ende*.

De kaster sig ind ad hotellets dør, stadig forpustede, og lægger hænderne på bogen, der markerer etapens afslutning. Med bankende hjerter vender de første side og opdager, at de er ankommet som nummer to.

De to højskoleveninder Amalie og Mille har kastet sig ud i deres livs eventyr. Sammen med fire andre par konkurrerede de i tv-programmet *Først til verdens ende*, hvor ruten gik tværs gennem Nordamerika med slutdestination i Key West, Florida.





*Amalie vil ikke lade sig begrænse af sit synshandicap. Hun vil se så meget som muligt, mens hun stadig kan.*

Det på trods af, at Amalie kun har 25 procent syn på det ene øje. Det har dog aldrig forhindret hende i at forfølge sine drømme. Tværtimod har hun kastet sig ud i eventyr, hvor mange andre ville tøve. Hun har hoppet i faldskærm, gået Caminoen selv, bungyjumpet, besteget bjerge og rejst verden rundt.

"Jeg vil se så meget som muligt, mens jeg stadig kan", siger 24-årige Amalie Stauner.

### **Synshandicappet har aldrig fyldt**

Amalie er født med øjensygdommen Peters Anomali samt grøn og grå stær. Hun har derfor altid været blind på højre øje, men det var sjældent noget, hun tænkte over, før hun blev ældre.

En gang om året var hun til øjenkontrol på Rigshospitalet, men hun opfattede det aldrig som noget negativt. Det blev gjort til en hyggelig udflugt til storbyen med sin mor eller far.

Men ellers fyldte synshandicappet ikke i Amalies hverdag. Hendes forældre pakkede hende heller ikke ind i vat eller begrænsede hende. Det formede tidligt hendes selvtillid og selvopfattelse. Som toårig stod hun på ski og kastede sig nysgerrigt over de aktiviteter, som hendes venner lavede – gymnastik, fodbold og teater.

"Det har givet mig en tro på mig selv fra barnsben. Troen på, at jeg kan det samme som alle andre. Jeg tænkte aldrig over, at jeg havde en begrænsning, nogle gange måtte jeg bare stå lidt ekstra på tæer for at følge med", siger Amalie.

### **Da synshandicappet blev tydeligt**

Det var først, da Amalie var omkring 20 år, at hun reelt mærkede sit synshandicap. Hun begyndte at se regnbuer, mærke en trykken for øjet og få ondt. Hun fik derfor en henvisning til øjenlægen, der kunne konstatere, at hendes



synsfelt var blevet mindre. Den grønne stær, hun var født med, var nu aktiv.

"Jeg har haft et synshandicap hele mit liv, men det var først der, jeg for alvor forholdt mig til det. Det gik op for mig, hvad konsekvenserne kunne være", fortæller Amalie, der begyndte at mærke frykten for at miste synet.

### Fælles styrke

I *Først til verdens ende* var Amalie afhængig af Mille, fordi det var hende, der løb forrest i presede situationer, hvor det gjaldt om hurtigt at få et overblik og orientere sig.

Til gengæld var Amalie mere udadvendt og ikke bange for at henvende sig til fremmede og spørge om hjælp. De var derfor gode til at supplere hinanden.

"Jeg er stolt af, at vi har kastet os ud i denne rejse sammen, men jeg er mest stolt af Amalie og alt det, hun har delt med offentligheden om sit synshandicap", siger Mille Buchmann og fortsætter:

"Jeg ved godt, Amalie er træt af at blive kaldt sej, men faktum er bare, at hun er pissesej. Hun møder udfordringer, men hun gør det alligevel."

### Uventet exit

Men rejsen stoppede dog før tid. Hele vejen igennem programmet havde veninderne ligget på første- eller andenpladsen, indtil Amalie en nat vågner op med stærke smerter i venstre øje. En trykken for øjet, hun kender alt for godt. Det betød, at trykket i øjet var steget, og at hun kunne risikere at miste endnu mere af sit syn, hvis hun ikke fik det under kontrol.

"Når man ikke har meget syn tilbage, er det alvorligt, så jeg blev overrumplet af bekymringer", forklarer Amalie.

For Mille var det hårdt at stå på sidelinjen og se, hvor dårligt Amalie havde det, uden hun kunne gøre noget.

"Det var virkelig hårdt at se Amalie være ked af det og frustreret, uden jeg kunne hjælpe. Jeg følte mig magtesløs og syntes, det var uretfærdigt", siger Mille.

Da de ankom til checkpoint, sørgede produktionen for, at Amalie fik tjekket sit syn hos en øjenlæge. Der var heldigvis gode nyheder. Øjenlægen kunne konstatere, at trykket var faldet og lå helt normalt. Veninderne fik derfor lov at rejse videre.

Det varede dog ikke længe. For på etappen mod Québec insisterede produktionen på, at Amalie igen fik tjekket sit øje. Her var trykket steget, uden Amalie havde mærket det, så chokket var stort, da de fik et opkald fra produktionen, som var nødt til at trække veninderne fra konkurrencen.

"Det var en mavepuster og skræmmende, at trykket var steget igen, uden jeg kunne mærke det. Jeg var virkelig ked af det og havde skyldfølelse over, at vi måtte forlade programmet", forklarer Amalie, der efter hjemkomsten blev opereret og fik lagt et dræn ind i øjet for at stabilisere trykket.

### Inspiration og mod til andre

Hun håber, at hendes deltagelse kan inspirere andre til, at et synshandicap ikke behøver stå i vejen for store oplevelser, og at man skal turde forfølge sine drømme.

"Det vil gøre mig rigtig stolt og glad, hvis bare én person sidder og tænker, hvis hun kan, så kan jeg også", smiler Amalie.

Hendes øjensygdom gør visse ting mere besværlige, men det har på ingen måde stoppet Amalie. Hun har fundet sin egen vej og har et råd til andre med synshandicap:

"Man skal huske på, at man er lige så god som alle andre, og man kan sagtens nå sine mål. Vejen dertil ligner måske ikke de andres, men man skal nok komme frem", siger Amalie. ■



Projektet i Liberia nedbryder fordomme og skaber tro på fremtiden.



Hundreder af mennesker stod i kø fra tidlig morgen for at få tjekket synet, da ungdomskomiteen tilbød gratis øjenundersøgelser i det nordlige Liberia.

# Unge blinde bringer håb til Liberias landsbyer

**Med støtte fra Dansk Blindesamfund fik næsten tusind mennesker i Liberias landdistrikter mulighed for en gratis øjenundersøgelse**



**I Liberias nordlige** landdistrikter findes der ingen øjenklinikker, og afstanden til nærmeste hospital er stor. Synsproblemer bliver derfor ofte overset eller mødt med fordomme. Det besluttede ungdomskomiteen i Liberias blindeorganisation sig for at gøre noget ved.

"Adgangen til sundhedsydelse er et kæmpe problem i Liberias landdistrikter. Mange børn mister synet unødvendigt, fordi deres forældre ikke ved, at der findes hjælp. I stedet tyr de til alternative behandlinger, der kan få fatale konsekvenser", siger Joseph Zarwu, ungdomskordinator for projektet.

Med støtte fra Dansk Blindesamfund og en donation fra Erik Thunes Fond tog ungdomskomiteen initiativ til at få to øjenlæger fra hovedstaden til det fjerntliggende Lofa County i det nordlige Liberia for at tilbyde gratis øjenundersøgelser.

### Lange køer for øjenundersøgelse

Holdet havde forventet omkring 100 fremmødte, men interessen var overvældende. Da dagen kom, dukkede der 950 mennesker op. De lokale ungdomsledere og øjenlægerne havde spredt budskabet på forhånd via radio og megafoner i landsbyerne. Allerede fra klokken seks om morgenen stod folk i kø, og nogle havde gået i timevis for at komme frem.

Selvom køen virkede uendelig, arbejdede øjenlægerne målrettet for at nå så mange som muligt. I løbet af to dage lykkedes det at screene 258 personer – alle med synsproblemer.

Undersøgelserne afslørede et bredt spektrum af øjenproblemer. Mange patienter havde brug for briller eller mindre behandlinger, mens andre havde mere alvorlige tilfælde som grå stær, slimhindefold i øjet eller smertefuld blindhed. I flere tilfælde havde alternativ behandling forværret situationen, og 24 personer var helt eller delvist blinde.

"Når der ikke findes øjenlæger i nærheden, søger folk ofte alternative behandlinger, men det gør typisk bare situationen værre og kan i værste fald føre til blindhed", siger øjenlægen Mr. Gibson, som var den ene øjenlæge, der deltog i screeningerne i Lofa.

Det problem er ungdomskomiteen opmærksomme på. Som en del af deres indsats uddanner de lokale ledere, der selv har et synshandicap, og som kan tage ud i landsbyerne og advare mod disse praksisser.

### Tårer, håb og nye perspektiver

Mange af de screenede personer var taknemmelige for, at de havde fået vished og hjælp. Andre forlod undersøgelserne grædende, fordi lægerne havde givet dem svære beskeder om alvorlige øjensygdomme. Dem sørgede Liberias blindeorganisation for at gribe og tilbyde støtte.

"For mange var mødet en åbenbaring. De så, at blinde også kan leve aktive og meningsfulde liv. Det gav dem håb for deres børns fremtid", siger Joseph.

### Taknemmelighed og fremtidshåb

Støtten fra Dansk Blindesamfund og Erik Thunes Fond har været altafgørende for, at projektet kunne blive til virkelighed. Før samarbejdet med Dansk Blindesamfund fandtes der ikke en funktionel ungdomskomite i Liberias blindeorganisation, men med sparring fra Dansk Blindesamfund er der nu aktive ungdomsudvalg i alle landets amter.

"Det er også Dansk Blindesamfund, der har hjulpet os med ansøgningen til Erik Thunes Fond, som har gjort dette projekt muligt. Vi er dybt taknemmelige for støtten, der har gjort en forskel for vores medlemmer", fortæller Emmanuel. ■

# Gør som Gitte – støt trofast

Hver måned støtter Gitte Dansk  
Blindesamfund – faste aftaler giver tryghed  
og gør det muligt at planlægge og sikre vores  
tilbud til blinde og svagsynede

## Gitte

62 år, fast  
bidragyder



### Du kan også

få en fast aftale og give  
os tryghed.

SMS teksten AFTALE til 1217,  
så støtter du med 100 kr. om  
måneden.

Gå ind på [blind.dk/fast](http://blind.dk/fast)  
eller  
ring på tlf. 38 14 88 44,  
så hjælper vi dig.

***"Blinde og svagsynede er en gruppe mennesker, der rører mig dybt – og som jeg føler fortjener meget mere opmærksomhed. De er så taknemmelige for den mindste indsats, så det gør, at jeg har lyst til at støtte mere",*** siger Gitte, der bor i Fredericia og derfor tit møder blinde og svagsynede i bybilledet, fordi Fuglsangcentret, der tilbyder kurser og aktiviteter for mennesker med synshandicap, netop ligger i Fredericia.

Hun har også selv undervist i yoga og mindfulness på Fuglsangcentret og oplevet, hvor stor betydning fællesskab og støtte har for blinde og svagsynede. Gitte håber, at hendes bidrag kan være med til at give flere oplevelser, fællesskab og støtte til mennesker, der skal lære at leve uden synet.

# Vind smuk julepynt

Læs punktcitatet af Edna Ferber og send svaret til os – så deltager du i konkurrencen om den smukke "Fugl med blomsterkrans" af Jette Frölich eller Kay Bojesens gemytlige "Nissemor".



## Om præmien

Jette Frölich har i årtier begejstret med sine fine eventyragtige 'papirklip' - ofte udført i metal, her "Fugl med blomsterkrans". Kay Bojesen står bag en lang række klassikere, og "Nissemor" fuldender hans nissefamilie, der startede sidst i 40'erne.

Send dit svar til os senest onsdag den 20. januar 2026 enten på mail til [oejeblikket@blind.dk](mailto:oejeblikket@blind.dk) eller med post til:

Send dit svar til os senest onsdag den 20. januar 2026 enten på mail til [oejeblikket@blind.dk](mailto:oejeblikket@blind.dk) eller med post til:

Dansk Blindesamfund,  
Blekinge Boulevard 2,  
2630 Taastrup.

Skriv dit navn, adresse og telefonnr.

Mærk mail/kuvert "Punktcitat".

## Konkurrencen i sidste nummer

Thøger Birkeland-citatet i sidste nummer var: "Da jeg var barn, samlede jeg på frimærker. Nu samler jeg på skavanker."

### Vindere:

- Bente B. Andersen, Kalundborg
- Margit Jensen, Næstved
- Bente Louring, Fårvang

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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  
livsglæde  
i gave**

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

**"Det giver mig stor  
glæde at tilbringe tid  
med mine børnebørn  
i trygge rammer, hvor  
vi kan nyde hinandens  
selskab og skabe gode  
minder sammen. Alle  
aktiviteter foregår på  
vores og børnebørnenes  
præmisser, så alle kan  
være med og få gode  
oplevelser".**

*Lone, deltager på  
Bedsteforældredage  
sammen med sin mand  
og to børnebørn.*

Reg.nr. Kontonr.

L

**GIROINDBETALING KVITTERING**

Indbetaler

Kreditornummer og beløbsmodtager

Kreditornummer og beløbsmodtager



**10780004**

**Dansk Blindesamfund**

Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup  
Tlf. 38 14 88 44



**10780004**

**Dansk Blindesamfund**

Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup  
Tlf. 38 14 88 44

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

125 kr. ☐ 250 kr. ☐ 500 kr. ☐ Andet: \_\_\_\_\_

Underskrift ved overførsel fra konto

Kvittering

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 pengeinstituttet med terminal er det udelukkende pengeinstituttets kvitteringstryk der er bevis for hvilket beløb der er indbetalt.