

Nr. 44 / September 2026 / årgang 14

OJE

BLIKKET



Siffi er Årets
Førerhund 2026



Vind smukt
håndværk fra
Blindes Arbejde



Millioner til
ny forskning



Prinsessen
på Solgaven



Blind
arbejdsglæde



Dansk Blindesamfund
Landsforening af blinde og svagsynede i Danmark



BLIKKET

Bidragydermagasinet
fra Dansk Blindesamfund
Nr. 44 · 14. årgang
September 2026

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.

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

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

Støt vores arbejde på
www.blind.dk/syn



Tryksag
1234 5678



**Siffi reddede
Hans Verner fra
Vesterhavets
bølger og er
belønnet som
årets førerhund
2026.**

INDHOLD

- 4 **Siffi giver Hans Verner friheden tilbage**
- 9 **Få en TROFAST-aftale**
- 10 **Prinsessen på Solgaven**
- 14 **Poul-Erik genfandt arbejdsglæden**
- 16 **Alle førerhunde fortjener en medalje**
- 18 **Da synet blev mindre, blev lyden større**
- 20 **2,6 millioner kroner skal bringe øjenforskningen videre**
- 23 **Støt øjenforskning**
- 24 **Styrketræning med Lene**
- 26 **Alle skal have mulighed for at arbejde**
- 27 **Få gratis arveguide**
- 28 **Pennevenner gennem lyd på tværs af verdensdele**
- 30 **Årets kalender er lige på trapperne**
- 31 **Konkurrence**

Kære læser

Der findes øjeblikke, som ændrer et menneskes liv. Det kan være den dag, synet begynder at svinge. Men det kan også være den dag, man opdager, at livet ikke er slut – det kan stadig leves. Bare på en ny måde.

Det er den erkendelse, der binder historierne i dette nummer af Øjeblikket sammen.

Du møder Hans Verner, som med førerhunden Siffi har fået friheden tilbage. Du møder Poul-Erik, der har genfundet arbejdsglæden gennem et nyt håndværk. Og du møder Michael, som har valgt at betænke Dansk Blindesamfund i sit testamente, fordi han ønsker, at flere blinde og svagsynede får mulighed for at arbejde og forsørge sig selv.

Den sag ligger mig særligt på sinde. Alt for mange mennesker med synshandicap står i dag uden for arbejdsmarkedet – ikke fordi de mangler evner, uddannelse eller lyst til at bidrage, men fordi mulighederne alt for ofte forsvinder, når synet gør. Det må vi aldrig acceptere. Vi skal blive ved med at insistere på, at mennesker skal vurderes på deres kompetencer – ikke på deres syn.

Men et godt liv handler om mere end et arbejde. Det handler om frihed. Om fællesskab. Om at kunne bidrage, træffe sine egne valg og leve et liv med værdighed og mening.

Det er dét, Dansk Blinde-samfund arbejder for – hver eneste dag. Sammen skaber vi flere muligheder. Og sammen flytter vi grænserne for, hvad mennesker med synshandicap kan, må og får lov til.

Rigtig god læselyst.

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 og giv din støtte.

SMS

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



*Med Siffi ved sin side
kan Hans Verner igen
gå sine daglige ture
langs Vesterhavet.*

Siffi giver Hans Verner friheden tilbage

**Siffi er kåret som Årets Førerhund
2026, fordi hun giver Hans Verner
frihed, selvstændighed og mod på
livet, efter synet forsvandt**





Når Hans Verner finder førerhund-ebøjlen frem, står Siffi der med det samme.

Hun er klar. Den ellers glade og nysgerrige hund skifter karakter på et splitsekund. Fokus skærpes, og opgaven er klar: Hun skal være Hans Verners øjne.

Sammen bevæger de sig ud i verden. Skridt for skridt fører Siffi, den sorte labrador, ham sikkert omkring og uden om forhindringer.

For Hans Verner er det ikke bare en gåtur. Det er frihed.

Noget, han ellers havde mistet.

"Siffi giver mig en uvurderlig frihed. Jeg kan stadig komme ud og være aktiv, selvom jeg ikke kan se. Det betyder alt", siger Hans Verner Frandsen.

Fra aktivt liv til usikkerhed

Hans Verners syn er blevet dårligere de seneste fem år, og i dag kan han næsten ikke se noget. Det har sat sine spor. Fra at leve et aktivt liv med naturen som omdrejningspunkt blev hverdagen pludselig præget af usikkerhed, afhængighed og sorg.

"Det er en stor omvæltning at miste synet. Jeg har altid været meget aktiv og udadvendt med et arbejde som DGI-konsulent i 27 år. Jeg har også altid samlet rav, svampe og været meget ude i naturen, men alt det blev svært", forklarer Hans Verner.

Men så kom førerhunden Siffi og gav nyt livsmod. Da Siffi flyttede ind hos Hans Verner, åbnede hans verden sig langsomt igen.

I dag kan han gå sin faste morgenrute på et par kilometer på stranden. Siffi giver også Hans Verner mulighed for at komme ud at mærke vinden, høre fuglene synge og bevæge sig frit.

"Hun har givet mig en frihed, som jeg ellers havde mistet", understreger Hans Verner.

Et særligt bånd

Siffi er ikke kun en hjælp til at komme omkring.

Hun er blevet en trofast makker i Hans Verners liv. Hun giver ham noget at stå op til. Noget at glæde sig til. Og nogen at opleve med.

"Hun er ikke bare et hjælpemiddel. Hun er en del af familien", siger Hans Verner.

Sammen har de opbygget et tæt bånd, hvor tillid er afgørende. For når man ikke kan se, kræver det i begyndelsen mod at overlade styringen til en hund. Han har dog aldrig følt sig utryk i følgeskab med Siffi – tilliden er derimod kun blevet større med tiden.

Fra allerførste øjeblik, Siffi flyttede ind, var Hans Verner sikker på, at de ville blive et godt makkerpar.

Siffi til undsætning

Siffi sørger ikke kun for tryghed på land. Hun reagerer også, når situationen bliver mere uforudsigelig. En oplevelse ved Vesterhavet viser, hvor dygtig Siffi er.

Hans Verner var gået i vandet for at bade, men mistede orienteringen i bølgerne. Han vidste ikke, hvilken vej han skulle gå for at komme på land igen. Siffi fornemmede straks, at noget var galt. Hun rev sig løs og svømmede ud til ham. På trods af, at hun normalt ikke må komme i vandet.

"Jeg fik fat i hendes halsbånd, og Siffi førte mig sikkert ind på land igen. Det var virkelig imponerende og meget rørende", fortæller Hans Verner.

For Hans Verner var det et klart bevis på, hvor meget Siffi passer på ham. At han aldrig er alene.

Hverdag uden begrænsninger

Siffi gør også en konkret forskel i de små ting, mange tager for givet.

Hun hjælper Hans Verner med at handle eller besøge sin søster og svoger, så han ikke er afhængig af andre. Hun sørger for, at han kan bevæge sig sikkert omkring og uden om

*Hans Verner
og Siffi er
blevet et
uadskilleligt
makkerpar.*



*Kåringen som Årets
Førerhund 2026 er en
anerkendelse af den frihed,
Siffi giver Hans Verner.*

forhindringer - både i den lille vestjyske by Vejers Strand og i storbyen, når han besøger familien.

Med sit rolige væsen og store overblik guider Siffi Hans Verner sikkert gennem vidt forskellige omgivelser. Uanset om turen går til klitterne ved Vesterhavet, på udflugt i skoven eller rundt i storbyens travle gader, er Siffi en tryk ledsager ved hans side.

Det giver ikke kun frihed til Hans Verner, men også til hans kone. Førhen var han afhængig af at følges med hende, men nu kan han færdes på egen hånd.

Hverdagens helt

For Hans Verners familie er der ingen tvivl om, hvor stor en forskel Siffi gør. Hans barnebarn kalder ligefrem Siffi for en superhelt, der passer på sin morfar og har gjort hverdagen nemmere.





”Det så sort ud for min morfar, men så kom Siffi – vores allesammens helt.”

**Hans Verners
barnebarn**

”Det så sort ud for min morfar, men så kom Siffi - vores allesammens helt”, fortæller barnebarnet.

Når Siffi får sin førerhundebøjle på, er det nærmest som at tage en superheltecape på. Hun er på arbejde og fuldt fokuseret på at føre Hans Verner sikkert fra A til B. Når bøjlen kommer af, er hun den glade, kærlige og energiske Siffi.

Netop forskellen på, hvornår Siffi er på arbejde, og hvornår hun har fri, håber Hans Verner, at andre vil være bedre til at respektere.

Siffi er nemlig en social hund, der gerne vil i kontakt med mennesker, men når hun har førerhundebøjlen på, kræver det fuld koncentration. Derfor kan det være en udfordring, når forbipasserende stopper op for at ville hilse eller klappe den sorte labrador.

”Når hun har bøjlen på, er hun på arbejde og må ikke forstyrres,” siger Hans Verner.

Et liv som før

For Hans Verner er forskellen på før og efter Siffi tydelig. Det handler om frihed.

Frihed til at gå en tur. Til at handle. Til at være aktiv. Til at leve et liv, der minder om det, han havde, før synet forsvandt.

”Siffi er den dygtigste førerhund nord for Alperne, og der findes ingen syd for Alperne, der er dygtigere”, siger Hans Verner med et smil.

Det bedste ved Siffi er, at hun er hos ham. At hun hver dag giver ham friheden til at leve det liv, han ønsker.

”Hun er altid klar til at hjælpe og følge mig rundt. Jeg kan slet ikke forestille mig min hverdag uden Siffi. Hun er blevet en helt naturlig del af mit liv”, fortæller Hans Verner. ■



Vil du
også være
TROFAST?

Bliv **TROFAST**

Når du støtter fast hver måned, er du med til at sikre en stærk indsats for blinde og svagsynede.

Med din **trofaste** støtte kan vi planlægge mere effektivt og hjælpe endnu flere.

- Din faste støtte giver os økonomisk stabilitet.
- Det er nemt og fleksibelt at være **trofast**.
- Du gør en forskel hver måned med et valgfrit beløb.

Tak fordi du er **TROFAST**

SMS:

Send teksten
TROFAST til **1416**,
og støt med
75 kr./md.

MobilePay:

Scan med kamera



Telefon:

Ring til os på
tlf. **38 14 88 44**,
så hjælper vi.



Det personlige møde med prinsesse Benedikte og håndtrykket gjorde stort indtryk.



Der var feststemning, da Solgaven i Vejle fejrede sit 50-års jubilæum.

Prinsessen på Solgaven

Der var feststemning, da Solgaven i Vejle fejrede sit 50-års jubilæum med besøg af H.K.H Prinsesse Benedikte

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



Der var feststemning, flag og forventningsfulde smil, da Solgaven i Vejle fejrede sit 50-års jubilæum. Dagen

blev ekstra særlig, da H.K.H. Prinsesse Benedikte lagde vejen forbi for at være med til markeringen af det halve århundrede, Solgaven har skabt trygge rammer for blinde og svagsynede ældre.

Udenfor vajede flaget i sommervinden, den røde løber var rullet ud og velkomstkomiteen stod klar til at modtage prinsessen, da kronebil 415 trillede ind på parkeringspladsen præcis klokken 14. Beboerrådsformand Mona Lisa Weiss tog imod prinsesse Benedikte med en flot farvestrålende buket.

For mange af beboerne var besøget et af årets store samtaleemner. Derfor var glæden stor, da prinsessen tog sig god tid til at hilse på alle, inden jubilæumsfejringen fortsatte med taler, fællessang og kage.

Royalt besøg bliver husket

Store smil bredte sig blandt beboerne, som på skift fik mulighed for at trykke prinsessens hånd. Mange havde fundet deres fineste tøj frem til den særlige anledning.

Det var prinsesse Benedikte selv, der havde udtrykt ønske om at hilse personligt på alle beboerne.

"Selvom de ikke kan se mit smil, kan de mærke mit håndtryk. Så må man kommunikere på en anden måde", forklarede prinsesse Benedikte.

Besøget gjorde også indtryk på prinsessen:

"Det er et rigtig fint sted med en dejlig atmosfære. Jeg ønsker Solgaven mange gode år fremover."

For Mona Lisa Weiss var mødet med prinsessen et af dagens helt store højdepunkter:

"Det var helt fantastisk. Jeg gav hende hånden og hilste på hende. Det var en stor oplevelse", fortæller Mona.

Mere end et plejehjem

Bestyrelsesformand Tanja Vegeberg Sørensen bød velkommen og takkede prinsessen for besøget, mens landsformand i Dansk Blindesamfund, Diana Stentoft, satte ord på den særlige rolle, Solgaven spiller for mennesker med synshandicap.

"På Solgaven kan energien bruges på livet frem for begrænsningerne. Her kan man bruge kræfterne på fællesskab, oplevelser og et aktivt liv", sagde Diana.

Hun fremhævede også den særlige specialviden om synshandicap, som præger både indretningen og medarbejdernes arbejde.

"Her findes en unik viden om, hvordan man





*Beboerråds-
formand Mona
bød prinsesse
Benedikte
velkommen.*

skaber gode rammer for mennesker med synshandicap. Det kan være små ting som fuglekvidder i omgivelserne, der ikke bare skaber en hyggelig stemning, men også hjælper med at orientere sig, når man ikke kan se”, fortæller Diana.

Et særligt fællesskab

Det er netop den specialviden og det særlige fællesskab, der gør Solgaven unik, mener centerleder Jonna Thorstensen, der har arbejdet på Solgaven i 13 år.

”Jo længere tid jeg har arbejdet her, desto mere overbevist er jeg om, at netop fællesskabet gør den største forskel. Her er man ikke outsider, fordi man ser dårligt. Synshandicappet fylder forbavsende lidt i hverdagen”, fortæller Jonna.

Den oplevelse genkender Kaj Bertelsen, som har boet på Solgaven i næsten 25 år og derfor er den beboer, der har boet der længst.

”Det bedste er menneskene. Vi har et godt fællesskab her, og det betyder meget. Der bliver

taget godt hånd om os, og det er et rigtig dejligt sted at bo”, siger Kaj.

Ifølge ham opstår der noget særligt, når mennesker med synshandicap bor sammen og kan relatere til hinandens udfordringer og muligheder.

”Vi har en fælles forståelse, fordi vi ved, hvad det vil sige at leve med et synshandicap. Det giver et særligt fællesskab”, fortæller Kaj.

Høj livskvalitet

Selvom Solgaven er et plejehjem og aktivitetscenter, er hverdagen langt fra passiv. Der er kreative værksteder, motion, foredrag, musikarrangementer, udflugter og fællessang.

Det oplever Maiken og Hanne, som begge kommer i aktivitetscentret to gange om ugen.

Da spørgsmålet falder på, hvad Solgaven betyder for dem, kommer svaret prompte fra Maiken:

”Det betyder alt. Det er det bedste sted i landet og mit andet hjem.”

For Hanne blev Solgaven også afgørende, da



*Prinsesse Benedikte
og landsformand
Diana Stentoft fik en
snak om Solgaven.*

hun mistede størstedelen af sit syn for seks år siden.

"De reddede mig, da jeg mistede synet. Jeg var i tvivl om, hvad jeg skulle med mit liv. Men så kom jeg her og fandt ud af, at livet stadig kan indeholde en masse godt. At man stadig kan en masse, selvom man har et synshandicap", siger Hanne.

Maiken nikker genkendende:

"Det har virkelig højnet min livskvalitet. Jeg glæder mig, hver eneste gang jeg skal herop."

50 år med omsorg og værdighed

I løbet af eftermiddagen blev der uddelt både gaver og lykønskninger. Dansk Blindesamfund overrakte blandt andet et gavekort til nye planter til udearealerne, så sanserne fortsat kan stimuleres gennem dufte og smage.

For Rune Bønnelykke, medlem af Solgavens bestyrelse, formand for Seniorudvalget i Vejle Kommune og medlem af Folketinget (DF), er Solgavens største styrke de mennesker, der gennem 50 år har skabt trygge og hjemlige

rammer for mennesker med synshandicap.

"Når vi fejrer et jubilæum som dette, er det vigtigt at huske, at Solgaven ikke bare er bygninger eller mursten. Det handler om mennesker. De værdier, vi ofte taler om i politik - omsorg, tryghed, værdighed og fællesskab - er ikke blot ord på Solgaven. De omsættes til handling hver eneste dag", fremhæver Rune i sin tale.

Jubilæumsdagen blev rundet af med musik og fællessang, da Jette Torp tog publikum med på en musikalsk rejse under overskriften "Den sang minder mig om".

Efter 50 år er ambitionen den samme: at skabe et sted, hvor mennesker med synshandicap kan leve et aktivt, værdigt og meningsfuldt ældreliv.

Som centerleder Jonna formulerer det:

"Det vigtigste, Solgaven giver beboerne, er et hjem. Et sted, hvor synshandicappet ikke definerer én, og hvor man er en del af et fællesskab, der bygger på forståelse, respekt og omsorg." ■



Hænderne guider Poul-Erik gennem fletningen og fungerer som et ekstra par øjne.

Poul-Erik genfandt arbejds- glæden

Hos Blindes Arbejde har Poul-Erik både lært et nyt håndværk, og så har han lært at stole på sine egne evner



Stolefletter-håndværket har givet Poul-Erik ny arbejdsglæde og følelsen af at skabe noget.



Et stykke papirgarn glider roligt mellem fingrene.

Op, under og kryds. Snor for snor vokser sædet frem på den gamle Wegner-stol. Hænderne arbejder metodisk, mens blikket kun kort følger bevægelserne. Resten klarer følesansen.

For Poul-Erik er stoleflet blevet meget mere end et håndværk. Det er blevet beviset på, at et svigtende syn ikke behøver at sætte punktum for arbejdslivet.

"Det betyder rigtig meget, at jeg stadig kan skabe noget med mine hænder. Jeg føler, at jeg kan bruges til noget og bidrage til samfundet", siger Poul-Erik Bjergkvist.

Et nyt arbejdsliv

Poul-Erik fik konstateret den arvelige øjensygdom Retinitis Pigmentosa i 2012. Siden er synet gradvist blevet dårligere, og særligt tunnelsynet gjorde det til sidst for svært at passe de jobs, han havde som blandt andet pædagog og kirketjener.

Det seneste fleksjob med rengøring blev for krævende.

"Jeg måtte erkende, at det ikke gik længere. De lange mørke gange med skift mellem lys og mørke blev til sidst for udfordrende for mit syn", forklarer Poul-Erik.

Efter flere forgæves forsøg på at finde et arbejde dukkede muligheden op hos Blindes Arbejde.

"Jeg fandt hurtigt ud af, at jeg var landet det rigtige sted", fortæller Poul Erik.

Hænderne bliver øjne

Stoleflet var et helt nyt håndværk for Poul-Erik. Han havde aldrig prøvet at flette en stol før, men erfaringer fra spejdertiden med rafter og knob gjorde det lettere at lære teknikkerne.

"Jeg kan godt lide at lære et håndværk helt fra bunden. Når først man kommer ind i arbejdet og finder en god rytme, bliver det nærmest terapeutisk", forklarer Poul-Erik.

I takt med at synet er blevet dårligere, er følesansen blevet et vigtigt redskab i arbejdet.

"Hænderne fungerer som et ekstra par øjne, og jeg er blevet bedre til at stole på min følesans. Jeg bruger stadig mit restsyn, men efterhånden stirrer jeg mig ikke blind på tingene. I stedet mærker jeg mig frem", siger Poul-Erik.

Arbejdet har også givet Poul-Erik en større tro på egne evner og vist ham, at et synshandicap ikke behøver at sætte grænser.

"Jeg har opdaget, at jeg faktisk kan mere, end jeg selv troede", siger Poul-Erik, der finder stor inspiration i sine helt blinde kollegaer.

"Når jeg ser dem arbejde, giver det mig ro i forhold til min fremtid. Hvis mit syn bliver dårligere, stopper livet ikke af den grund. Det er muligt at fortsætte arbejdslivet", fortæller Poul-Erik.

Glæden ved at bidrage

Siden Poul-Erik begyndte hos Blindes Arbejde, er der kommet mere struktur, ro og livsglæde i hverdagen. Han

nyder at have et sted at møde ind, hvor han kan bruge sine evner og være en del af et fællesskab.

"Det bedste er at komme ud og være en del af noget og kunne bidrage. Det er ikke særligt givende bare at sidde derhjemme. Det giver livsglæde at have noget at stå op til", siger Poul-Erik.

Han håber, at hans historie kan give mod til andre med synshandicap, som tvivler på deres plads på arbejdsmarkedet.

"Jeg vil gerne vise, at man godt kan bidrage, selvom man mister synet. Det er måske ikke de nemmeste vilkår, men der er stadig masser af muligheder", siger Poul-Erik. ■

Godt håndværk

Blindes Arbejde blev stiftet i 1929 med en mission om at skabe job- og beskæftigelsesmuligheder for blinde og svagsynede. Virksomheden er social-økonomisk og fremstiller håndlavede produkter 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 "Vises" i København, Århus, Odense og Horsens.

Alle førerhunde fortjener en medalje

Det blev Siffi, der løb med æren som Årets Førerhund 2026, men fejringen af Førerhundens dag er en hyldest til alle førerhunde, der hver dag giver frihed

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



Der er helt stille i salen på Fuglsang-centret, da landsformand Diana Sten-toft træder frem med en guldkuvert

i hånden. Alle venter spændt, da hun åbner kuverten og siger:

"Årets Førerhund 2026 er ... Siffi."

Den sorte labrador ligger roligt ved siden af Hans Verner Frandsen, mens klapsalverne fylder rummet. Men da dagens vært, Puk Elgård, sætter en roset på Siffis halsbånd, kan hun ikke skjule begejstringen. Halen logrer, og hun hopper ivrigt.

Siffi blev kåret som Årets Førerhund 2026 for den frihed, tryghed og livsglæde, hun giver sin bruger.

"Det føles fantastisk at vinde, men det vigtigste er, at der kommer fokus på førerhunde og den store forskel, de gør. Siffi har givet mig min frihed tilbage, og jeg er så taknemmelig for hende", siger en glad Hans Verner Frandsen.

Tre stærke finalister

Det var tredje gang, Dansk Blindesamfund og Landsforeningen for Førerhundebrugere uddelte prisen for Årets Førerhund, som hylder friheden på fire ben.

I år modtog Dansk Blindesamfund 30 indstillinger, der alle beskrev den forskel, førerhundene gør i hverdagen. En fagjury udvalgte tre finalister, som danskerne efterfølgende kunne stemme på.

Ud over Siffi var storpudlen Silver nomineret. Silver deles mellem to brugere og giver dem

begge frihed og tryghed - også når hverdagen byder på nye ruter og udfordringer.

Den tredje finalist var Pluto, som hver dag guider sin bruger sikkert gennem travle omgivelser og gør det muligt at leve et aktivt og selvstændigt liv.

Mere end 2.400 danskere havde stemt på deres favorit, og det blev Siffi, der vandt danskerne hjertes og titlen som Årets Førerhund 2026.

Rørende historier

Tv-vært og hundeelsker Puk Elgård var en del af juryen, som udvalgte de tre finalister. Hun fortalte, at de mange indstillinger gjorde stort indtryk:

"Hvis det stod til mig, fik alle førerhunde en guldmedalje for det arbejde, de udfører hver eneste dag."

Hun blev særligt rørt over de mange fortællinger om, hvor stor en forskel førerhunde gør for mennesker med synshandicap, og hvor tæt båndet er mellem bruger og hund.

"Jeg ved godt, at førerhunde skal kunne noget bestemt, men mange af disse hunde kan noget helt særligt. De giver deres bruger frihed, selvtilid og styrke til at gå ud i livet igen efter at have mistet synet. Det er dybt rørende", siger Puk.

Fra hvalp til førerhund

Vejen til at blive førerhund er lang. Bag hver førerhund står et helt hold af opdrættere, førerhundetrainere og foderværter.



De tre nominerede, førerhundene Silver, Pluto og Siffi.

Gennem oplæg og demonstrationer fik publikum indblik i det omfattende arbejde, der ligger bag en førerhund.

Lederen af førerhundordningen, Carsten Druekær, fortalte om baggrunden for Dansk Blindesamfunds nye avlsprogram.

“Vi startede det under corona, fordi vi pludselig manglede hvalpe. Vores mål er ikke at blive selvforsynende, men at sikre, at vi altid kan levere dygtige førerhunde og undgå lange ventetider”, forklarer Carsten.

I dag har Dansk Blindesamfund fået to kuld hvalpe fra avlsprogrammet, hvor det første snart er klar til at gennemføre den endelige førerhundetræning hos instruktørerne. Formålet er, at de fremover kan uddanne endnu flere hunde med de rette førerhundegenskaber: rolige, samarbejdsvillige, kan afstå fristelser og er glade for at arbejde.

Mere end et hjælpemiddel

Årets Førerhund er ikke kun en pris. Det er en hyldest til alle de førerhunde, der hver dag gør en forskel.

Til makkerskabet mellem førerhund og



Stor glæde hos vinderparret.

bruger. Til friheden på fire ben. Til trygheden i hverdagen. Til selvstændigheden. Til et aktivt liv på egne præmisser.

Som Puk Elgård sluttede dagen af med at sige:

”Det er tydeligt, at førerhunde ikke bare er hjælpemidler. De er livsledsagere, der skaber frihed, tryghed og nye muligheder.” ■



Da synet blev mindre, blev lyden større

Da Morten gradvist mistede synet, fik lyd en større betydning, og i dag bruger han lyd til at orientere sig og finde ro

DALI og Dansk Blindesamfund

Lyd og at lytte aktivt er en central del af DALIs filosofi. Gennem samarbejdet med Morten Bonde sætter DALI fokus på, hvordan vores forhold til lyd kan ændre sig, og hvordan vi alle kan blive bedre til at lytte.

Samarbejdet har resulteret i "Listening Beyond Sight" - en serie på fem film om lyd, musik og kunsten at lytte. Med udgangspunkt i Mortens erfaringer viser serien, hvordan opmærksom lytning kan give en mere nærværende musikoplevelse. Filmene kan opleves på DALIs hjemmeside: dali-speakers.com under Sound Academy.

For DALI handler god lyd om at gengive musikken så naturligt og engagerende som muligt, så flere nuancer, stemninger og nærvær kommer til live.

DALI sponsorerer Dansk Blindesamfund med produkter, som medlemmerne kan opleve på vores kurser og ved en musikfestival på Fuglsangcentret.





En solsort synger bag ham.

Morten standser et øjeblik. Uden at vende sig kan han nogenlunde vurdere, hvor højt oppe fuglen sidder. Tidligere ville han næppe have skænket fuglesangen en tanke. I dag lægger han mærke til langt flere lyde, der omgiver ham.

"Jeg tror ikke, jeg ville have lagt mærke til det, hvis jeg havde haft mit fulde syn. Når synet langsomt forsvinder, bliver lyd en langt vigtigere forbindelse til verden", siger Morten Bonde.

Det er 24 år siden, han fik konstateret øjensygdommen Retinitis Pigmentosa. Dengang arbejdede han som art director i reklamebranchen, hvor synet var afgørende.

"Jeg tænkte, det er ikke et problem nu, det tager vi, når det kommer", fortæller Morten.

Men sygdommen udviklede sig. Han brugte mere energi på at kompensere for det syn, han havde mistet, indtil kroppen sagde stop. Stress og depression tvang ham til at genoverveje sit liv.

Kunsten at lytte

Mange tror, at blinde har en bedre høresans, men ifølge Morten handler det i stedet om, at hjernen reorganiserer sig, så områder, der normalt bruges til synet, i højere grad

kan bearbejde information fra andre sanser, som for eksempel hørelsen.

"Min hørelse er ikke blevet bedre rent fysisk. Faktisk har jeg tinnitus efter mange års høj musik. Til gengæld er min hjerne blevet bedre til at udnytte min høresans", siger Morten.

I dag oplever han lyd som en kropslig fornemmelse og opfanger små nuancer, som mange andre overser. For eksempel kan han hurtigt høre, hvis et højttaleranlæg er sat forkert op.

"Jo mere man bruger evnen til at lytte, desto bedre bliver man til det", fortæller Morten.

Selvom hørelsen blev en styrke, blev den også en udfordring. Da synet blev dårligere, reagerede Morten automatisk på alle lydene omkring ham. Men med et lille synsfelt var det svært at finde ud af, hvor lyden kom fra.

Først da han begyndte at arbejde med mindfulness og lærte at sortere i lydene, fandt han ro.

"I stedet for automatisk at reagere på alting spurgte jeg mig selv: Er det en vigtig lyd, jeg skal forholde mig til?" forklarer Morten.

Et soundtrack til livet

Musik har altid været en fast følgesvend i Mortens liv. Som

17-årig sparede han op til sine første kvalitetshøjtalere fra DALI, og siden har musikken været et holdepunkt gennem både gode og svære perioder.

"Musikken mødte mig der, hvor jeg var. Den forsøgte ikke at trække mig væk fra følelsen, men gav mig en oplevelse af, at jeg ikke var alene", siger Morten.

I dag er koncertoplevelsen rykket hjem i stuen, fordi det er blevet mere krævende at komme til koncerter med et svigtende syn.

"Jeg sætter en livekoncert på anlægget og lukker øjnene. Så føles det næsten som at sidde til koncerten", fortæller Morten.

Se med andre sanser

Synstabet har ændret Mortens liv på utallige måder, men det har også lært ham at værdsætte det, han stadig har.

"Jeg kan vælge at fokusere på det syn, jeg har mistet. Men i stedet er jeg taknemmelig for de få grader syn, jeg stadig har tilbage", siger Morten.

Den samme taknemmelighed gælder hørelsen.

"Jeg lægger mærke til detaljer, jeg ellers aldrig ville have registreret. Fuglene, vinden eller de små nuancer i et stykke musik. På den måde har synstabet lært mig at opleve verden på en ny måde", smiler Morten. ■

Flere millioner til ny forskning

Øjenfonden støtter nye forskningsprojekter om blandt andet grøn stær, AMD og synsrehabilitering, som skal bane vejen for bedre behandling og større livskvalitet

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



Kan nye operationer mod grøn stær føre til bedre behandling?

Kan forskning i nethindens sygdomme give mere målrettede behandlinger? Hvordan kan rehabilitering forbedre hverdagen for mennesker med synshandicap?

Det er nogle af de spørgsmål, som danske forskere nu får mulighed for at undersøge. Øjenfonden har for nylig uddelt mere end 2,6 millioner kroner til seks forskningsprojekter, der skal skabe ny viden om øjensygdomme, behandling og rehabilitering.

"Selvom vi har haft stor succes med mange af de nye behandlingsmetoder inden for øjensygdomme, er der stadig danskere, som får alvorlige synshandicap. Derfor er der stadig et stort behov for forskning og udvikling på området", siger Toke Bek, overlæge og professor, dr.med., ved Aarhus Universitetshospital.

Fokus på de største øjensygdomme

I år har Øjenfonden særligt prioriteret forskning i synsrehabilitering, grøn stær og tør AMD - områder, hvor der fortsat mangler viden og bedre behandlingsmuligheder.

"Vi prioriterer de områder, hvor behovet er størst, hvor der mangler viden og bedre behandlinger og hvor danske forskningsmiljøer har gode muligheder for at skabe resultater,

der kan gøre en reel forskel for mennesker med synshandicap", forklarer Toke.

Grøn stær er blandt de hyppigste årsager til blindhed i Danmark og kræver løbende udvikling af bedre og mere skånsomme behandlingsmetoder. Tør AMD er den mest udbredte årsag til svagsynethed hos ældre, men her findes der endnu ingen effektiv behandling.

Synsrehabilitering er også et vigtigt fokusområde. Når behandling ikke er mulig, er det afgørende, at mennesker med synstab får den rette støtte og rehabilitering til at leve et selvstændigt og meningsfuldt liv.

Ny viden om nethindens sygdomme

Årets største bevilling på 676.000 kroner gik til Lasse Jørgensen Cehofski fra Aalborg Universitetshospital. Han forsker i diabetisk retinopati og blodpropper i nethinden - to af de hyppigste karsygdomme i øjets nethinde, som kan føre til alvorligt synstab. Målet er at forstå de mekanismer, der fører til synstab, og på sigt udvikle mere målrettede og langtidsholdbare behandlinger.

Hidtil har forskningen været baseret på forsøgsmodeller i griseøjne, men forskergruppen får nu gennem et samarbejde med forskere i Holland adgang til væv fra menneskeøjne. Det bringer forskningen et vigtigt skridt tættere på patienterne.



Øjenfonden har givet 2,6 millioner kroner til seks forskningsprojekter, der skal skabe ny viden om øjensygdomme, behandling og rehabilitering.

"Teknikkerne er blevet så avancerede, at vi nu kan analysere væv fra menneskeøjne. Det bringer os et skridt tættere på at forstå, hvad der faktisk sker i øjet ved blodpropper og sukkersygeforandringer", siger Lasse Jørgensen Cehofski.

Målettet behandling af grøn stær

Et andet projekt modtog 450.000 kroner til forskning i kirurgisk behandling af grøn stær. Mads Assenholt Nielsen fra Rigshospitalet skal sammenligne to operationsmetoder for at undersøge, hvilken behandling der giver de bedste resultater og færrest komplikationer.

Projektet er et nationalt multicenterstudie, hvor forskerne vil inddrage så mange danske øjenafdelinger som muligt. Patienterne fordeles til en af de to operationstyper og følges efterfølgende over tid.

Målet er at undersøge, hvor effektivt operationerne sænker øjentrykket, hvilke komplikationer der kan opstå og hvordan patienterne oplever behandlingen.



Toke Bek og Daniella Bach-Holm præsenterede årets forskningsprojekter og overrakte legaterne.





Lasse Jørgensen Cehofski modtog årets største bevilling på 676.000 kroner til forskning i diabetisk retinopati og blodpropper i nethinden. Her i selskab med sin vejleder.

"I dag er der stor forskel på, hvilke operationer man bruger rundt omkring i landet. Forhåbentlig kan studiet give os mere viden om, hvilke patienter der har størst gavn af hvilken operation, så patienterne får det bedst mulige forløb med færrest komplikationer og den bedste effekt", siger Mads.

Forskning skaber håb

Ved afslutningen takkede Dansk Blinde-samfunds landsformand, Diana Stentoft, forskerne for deres indsats og understregede, hvor stor betydning forskningen kan få for fremtidens patienter.

"Vi er jo egentlig en forening, der helst ser, at vores medlemstal ikke vokser. Hvis forskningen kan være med til at forebygge synstab eller forbedre behandlingsmulighederne, betyder det forhåbentlig, at færre mennesker får brug for os i fremtiden. Og det er i virkeligheden det bedste resultat, vi kan håbe på", siger Diana Stentoft. ■

Årets legatmodtagere

Lasse Jørgensen Cehofski modtog 676.000 kroner til forskning i diabetisk retinopati og retinal veneokklusion. Projektet skal identificere sygdomsmekanismer ved hjælp af avancerede analyser af nethindens biokemi og på sigt bane vej for mere målrettede behandlinger.

Nathali Turanzas Jensen modtog 460.000 kroner til et projekt om øjensfølgere hos børn behandlet for hjernetumorer. Projektet skal undersøge sammenhængen mellem synsproblemer, livskvalitet og synsrehabilitering for at forbedre fremtidige opfølgings- og rehabiliteringsforløb.

Mads Assenholt Nielsen modtog 450.000 kroner til et nationalt multicenterstudie, der sammenligner to operationstyper til behandling af grøn stær. Projektet skal sammenligne operationernes effekt, bivirkninger og komplikationer for at skabe et mere evidensbaseret grundlag for kirurgisk behandling af grøn stær.

Liselotte Gøttsche modtog 410.000 kroner til et projekt om tør AMD. Projektet skal blandt andet undersøge, om kolesterolsænkende medicin kan påvirke udviklingen af sygdommen hos patienter med særlige druseforandringer i nethinden.

Sofie Lindgaard Sundwall modtog 356.000 kroner til et projekt om Paul Glaucoma Implant - en nyere type dræn til behandling af grøn stær. Projektet skal undersøge, hvordan drænets opbygning, placering i øjet og behandling mod arvævsdannelse påvirker behandlingens effekt og risikoen for bivirkninger.

Mathias Luka Hvidtfelt Hansen modtog 315.000 kroner til et projekt om cerebral visuel impairment (CVI), som skyldes en skade i hjernen, hvor evnen til at tolke synsindtryk er påvirket. Projektet skal udvikle metoder til tidligere opsporing og vurdering af CVI, så børn kan få målrettet synsrehabilitering før skolestart.

Hjælp os med at forhindre flere synstab



Synes du heller ikke, at flere danskere skal miste synet til AMD eller grøn stær?

Støt vores kamp mod de øjensygdomme, der gør flest danskere blinde.

SMS teksten **SYNET** til **1217** og støt med 279 kr., så er du med til at redde syn.

Øjenfonden blev stiftet i 1983 med det formål at forebygge blindhed gennem forskning. Vi giver direkte støtte både til forskning i øjensygdomme og til forskning i, hvordan man afhjælper synsnedsættelse. Desuden står vi bag uddannelse og oplysningskampagner. I år uddeler vi næsten tre millioner kroner til nye forskningsprojekter, der redder danskernes syn.



Træn med Lene: **Styrke-træning**

Fysioterapeut Lene Skov van der Keur guider dig gennem en række enkle øvelser, der styrker hele kroppen og letter hverdagens gøremål

Rejs dig op, sæt dig ned

Stil en spisebordsstol stabilt, gerne op ad en væg. Sæt dig på stolen med fødderne i hoftebreddes afstand eller med hælene tæt på stolebenene. Rejs dig helt op - gerne uden at bruge armene. Har du brug for støtte, kan du bruge arm-lænene eller lægge hænderne på lårene. Sæt dig roligt ned igen uden at dumpe i sædet. Gentag øvelsen så mange gange som muligt på 30 sekunder. Hold derefter 30 sekunders pause og gentag øvelsen op til 10 gange.



Armbøjninger mod bord eller væg

Placer dine hænder på kanten af et bord eller en væg med en skulderbreddes afstand. Træd et par skridt tilbage, så du står på forfødderne. Spænd let op i maven, hold ryggen stabil og hold kroppen i en lige linje. Bøj langsomt dine arme, så brystet bevæger sig ned mod bordkanten eller væggen. Pres langsomt op igen til strakte arme. Gentag øvelsen 10 gange



Om Lene:

Lene Skov van der Keur er uddannet fysioterapeut med 35 års erfaring. De seneste 20 år har hun arbejdet i Hillerød Kommune, hvor hun primært træner patienter med fokus på ryg, nakke og skuldre. Hun har altid været aktiv og blandt andet spillet goalball og roet på landsholdet samt flere gange repræsenteret Danmark ved Paralympiske Lege. I dag er hun helt blind og ledsages af sin trofaste førerhund Hilde.

Hver fredag klokken 8-8.30 kan du deltage i Dansk Blindesamfunds morgengymnastik med Lene som underviser - alle er velkomne. Du deltager her: blind.dk/morgengymnastik

Maveøvelser

Læg dig på ryggen på gulvet og bøj begge knæ i en 90 graders vinkel, så fødderne er løftet fri af gulvet. Placer højre hånd på venstre knæ og pres hånd og knæ mod hinanden, uden at der sker en bevægelse. Hold spændingen, mens du tæller til 10 og trækker vejret roligt. Gentag øvelsen med venstre hånd på højre knæ. Udfør øvelsen 6-8 gange til hver side. Øvelsen kan også laves siddende på en stol.



Rygøvelser

Læg dig på maven med panden hvilende mod underlaget. Stræk armene frem foran dig, så lillefingrene rører underlaget. Løft langsomt højre arm og venstre ben fri af gulvet på samme tid. Spænd godt i mave- og ballemusklerne, og hold stillingen i et par sekunder. Sænk roligt arm og ben igen, og gentag med venstre arm og højre ben. Gentag øvelsen 15-20 gange til hver side.



Bækkenløft

Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt placeret i gulvet. Spænd let i maven ved at trække navlen ind mod rygsøjlen. Løft langsomt bækkenet op mod loftet, så kun fødderne, den øverste del af ryggen og baghovedet er i kontakt med underlaget. Træk hagen let ind mod brystet, så nakken holdes lang. Hold stillingen et øjeblik og sænk derefter ryggen roligt ned igen. Tag en dyb indånding og gentag øvelsen 10 gange.



Lyt til din krop undervejs. Øvelserne må gerne kunne mærkes, men de må ikke gøre ondt.

TEKST: LENE SKOV VAN DER KEUR FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Alle skal have mulighed for at arbejde

Et møde med en kollega, der mistede synet, overbeviste Michael om, at blinde og svagsynede fortjener bedre muligheder på arbejdsmarkedet. Derfor har han valgt at betænke Dansk Blindesamfund i sit testamente

TEKST: CAROLINA DIAZ-LÖNBORG • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



Efter 37 år i Danske Bank og et langt arbejdsliv har Michael valgt at betænke Dansk Blindesamfund i sit testamente. Beslutningen bygger på mange års engagement og et ønske om at give blinde og svagsynede bedre muligheder for et aktivt og selvstændigt liv.

Inspirationen kom blandt andet fra en kollega, der i en sen alder mistede synet som følge af diabetes.

"Der var ikke noget, der kunne stoppe ham. Han tog på sejlture og rejste rundt - hans synshandicap stod ikke i vejen for at leve livet fuldt ud", fortæller Michael.

Da hans kollega begyndte at miste synet, fik han ubetinget støtte fra arbejdspladsen til at fortsætte sit arbejde i IT-support. "Min kollega kunne sagtens arbejde videre i IT-support, selv efter at have mistet synet. Jeg er sikker på, at mange flere med synshandicap kunne arbejde, hvis de fik den rette støtte", siger Michael.

Oplevelsen gjorde stort indtryk og styrkede hans engagement i blinde og svagsynedes rettigheder.

"Jeg forstår ikke, at det offentlige ikke bare betaler hjælpemidler, så blinde og svagsynede kan arbejde og forsørge sig selv. Det giver jo så god mening", siger Michael. ■



Michael betænker Dansk Blindesamfund for at skabe bedre muligheder for, at blinde og svagsynede kan arbejde, være selvforsørgende og leve et aktivt liv.

Overvejer du

at betænke Dansk Blindesamfund i dit testamente?

Har du spørgsmål om arv og testamente, eller vil du vide mere om mulighederne for at betænke Dansk Blindesamfund, er du velkommen til at kontakte vores arveansvarlige, Carolina Diaz-Lönborg.

Telefon: 48 88 64 06

E-mail: cdl@blind.dk

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
eller

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



Du kan også bestille
guiden på blind.dk/arv

Pennevenner gennem lyd på tværs af verdensdele

Gennem talebeskeder har synshandicappede lydpennevenner fra otte lande fundet et fællesskab, hvor de inspirerer og lærer af hinanden

TEKST: CAROLINE LARSEN • FOTO: HENRIK FRYDKJÆR



Telefonen giver lyd fra sig hjemme hos Anna Sophie. En talebesked er tikket ind på WhatsApp.

"Godmorgen, god eftermiddag og god aften til jer alle. Jeg hedder Manjula, kommer fra Indien, og jeg glæder mig til at lære jer alle at kende."

Beskeden er den første i en række lydhilsner, som bringer mennesker med synshandicap fra hele verden tættere på hinanden. Snart følger talebeskeder fra Kalkidan i Etiopien, Mariatou i Gambia og Anna Sophie fra Danmark.

"Jeg er virkelig glad for, at jeg er en del af projektet. Det har været utrolig spændende at lære mennesker fra forskellige lande at kende" fortæller Anna Sophie Lübeck.

Et fællesskab gennem lyd

Deltagerne har aldrig mødt hinanden, men gennem små lydglimt fra hverdagen opdager de hurtigt, at de har langt mere til fælles, end de havde forestillet sig.

"Det er meget mere personligt end bare at skrive sammen. Når man hører hinandens stemmer, lærer man folk at kende på en helt anden måde", siger Anna Sophie.

Lydpennevenner er opstået som en del af Dansk Blindesamfunds internationale program RISE – Rights, Inclusion, Strengthening and Empowerment, som er finansieret af Udenrigsministeriets Handicappulje.

Programmet samler blindeorganisationer fra Danmark, Etiopien, Gambia, Indien, Liberia, Laos, Nepal, Rwanda og Sierra Leone i et ligeværdigt samarbejde. Formålet er at dele viden, udveksle erfaringer og styrke rettighederne for mennesker med synshandicap.

Lydpennevenner er et eksempel på, hvordan erfaringsudveksling kan skabe relationer og nye perspektiver.

Mere end et synshandicap

Samtalerne i Lydpennevenner handler ikke kun om synshandicap, men også om arbejde, familie, kultur og hverdagsliv.

"Vi havde meget mere til fælles end vores synshandicap. Vi deler interesser, har alle et aktivt liv og et ønske om at få mest muligt ud af tilværelsen", fortæller Anna Sophie.

En anden fællesnævner er arbejdslivet. Alle fire deltagere har et arbejde, selvom mennesker med synshandicap mange steder i verden fortsat møder store barrierer på arbejdsmarkedet.

Fælles udfordringer

Samtalerne giver også mulighed for at udveksle erfaringer og hente inspiration fra hinandens hverdag. Et af de emner, flere kunne relatere til, handler om mobilitet.

"I mange år har jeg været afhængig af taxier, Flextrafik og ledsagere for at komme rundt. Jeg håber, at jeg kan få mere mobilityundervisning,



Gennem små talebeskeder har Anna Sophie lært mennesker fra Indien, Etiopien og Gambia at kende.

så jeg kan blive mere selvstændig”, siger Anna Sophie i en talebesked.

Manjula genkender udfordringen og opfordrer Anna Sophie til at forfølge ønsket om mere mobilityundervisning.

”Du har helt ret i, at det ikke er let at komme ud. Vi må acceptere vores situation og få det bedste ud af den”, lyder svaret fra Indien.

For Anna Sophie er samtalen et godt eksempel på, hvordan deltagerne kan støtte og inspirere hinanden.

”Selvom vores lande er meget forskellige, kunne vi genkende hinandens udfordringer og lære af hinandens erfaringer”, siger Anna Sophie.

Nye perspektiver

Samtalerne har også givet nye perspektiver på livet med et synshandicap rundt om i verden. Anna Sophie blev især berørt, da Mariatou fra Gambia fortalte, at hun ikke måtte gifte sig med den mand, hun elsker, fordi hun er blind.

”Det mindede mig om, hvor meget diskrimination mennesker med synshandicap stadig

møder mange steder i verden”, fortæller Anna Sophie.

Historien har givet hende et nyt perspektiv på de muligheder og rettigheder, hun selv har i Danmark.

”Jeg har fået en større forståelse for, hvor forskelligt livet kan være afhængigt af, hvor man bor, men også hvor meget vi kan lære af hinanden på tværs af landegrænser”, fortæller Anna Sophie.

Hun håber, at podcasten kan give lytterne den samme oplevelse og vække deres nysgerrighed.

”Jeg håber, andre får lyst til at lære mennesker fra andre kulturer at kende og opdager, hvor meget man kan få ud af at dele erfaringer med hinanden”, siger Anna Sophie.

Lyt med på Verdens Synsdag

På Verdens Synsdag den 8. oktober udkommer podcasten om lydpennevenner. Du finder den på blind.dk/verdenssyn, hvor du kan høre de personlige fortællinger og opleve, hvordan talebeskeder kan bygge bro mellem mennesker, kulturer og verdensdele. ■



Årets kalender er lige på trapperne

Midt i oktober begynder årets førerhundekalender at finde vej til tusindvis af støtter. Endnu et år med de sødeste hvalpe – og en kalender, der er med til at sikre flere mennesker med synshandicap friheden til at leve et aktivt og selvstændigt liv.

Glæd dig – vi er snart på vej til din postkasse

Støt allerede i dag, så er du sikret din kalender.

- SMS teksten **KALENDER** til **1416** og støt med **175 kr.**
eller:
- Støt med et valgfrit beløb via MobilePay-nummer **558923**.
Husk at skrive din adresse i beskedfeltet.

Kalenderen bliver sendt automatisk til alle, der har støttet inden for et år.

KONKURRENCE

Læs punktcitatet af Søren Kierkegaard

Send svaret til os – så deltager du i konkurrencen om produkter fra Blindes Arbejde.

Blindes Arbejde står for kvalitetsarbejde og social ansvarlighed, hvor bæredygtighed er tænkt ind i produkterne. Denne gang kan du vinde et af følgende tre præmiesæt:

Til køkkenet 1:

Effektiv grøntsagsbørste, bagepensel med hestehår og lille børste til svampe.

Til køkkenet 2:

Sæt med opvaskebørste og viskestykke.

Til personlig pleje:

Sæt med badebørste og neglebørste.



**Send dit svar senest
onsdag den 7. oktober
2026 enten på mail til
oejeblikket@blind.dk
eller med post til:**

**Dansk Blindesamfund,
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup.**

Skriv dit navn, adresse
og telefonnr.
Mærk mail/kuvert
"Punktcitat".

NB: Skriv IKKE andre beskeder til os i konkurrencesvaret.

Konkurrencen i sidste nummer

Citatet i sidste nummer var: "Vi der har gået meget lidt i skole ved på forhånd at vi er bagefter og det mener jeg gør os mere vidende" (Niels Hausgaard).

Vindere:

- Hanne Johansen, Mariager
- Lis Cramer, Slangrup

									
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.

**"Min ledsager giver mig
friheden til at komme
ud og leve et aktivt
liv. Hun er mine øjne,
når jeg er ude. Derfor
betyder det utroligt
meget for mig, at Dansk
Blindesamfund kæmper
for, at ledsageordningen
skal fortsætte og gøres
permanent. Den giver
tryghed, livskvalitet og
mulighed for at være
en del af livet."**

*Helle, bruger af
ledsageordningen*

GIROINDBETALING		KVITTERING	
Reg.nr. L	Kontonr. 8 — 7	Kreditornummer og beløbsmodtager  10780004 Dansk Blindesamfund Blekinge Boulevard 2 2630 Taastrup Tlf. 38 14 88 44	Kreditornummer og beløbsmodtager  10780004 Dansk Blindesamfund Blekinge Boulevard 2 2630 Taastrup Tlf. 38 14 88 44
Indbetaler		Underskrift ved overførsel fra konto	Kvittering
Min gave til en bedre hverdag for blinde og stærkt svagsynede:			
125 kr. ☐ 250 kr. ☐ 500 kr. ☐ Andet: _____			
Kroner	Øre	Betalingsdato	Kroner
Til maskinel aflæsning - Undgå venligst at skrive i nedenstående felt		Dag	Måned
4030S 2010-02 DB 209-26927		År	

+01<

+10780004<

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