



Synsvanskeligheder

Nedsat syn? Gode råd til hvad du selv kan gøre i hverdagen



**Kolding
Kommune**

en del af trekantområdet

CSV

CENTER FOR SPECIALUNDERVISNING
OG RÅDGIVNING TIL UNGE OG VOKSNE

Gode råd til dig med nedsat syn

Vi har et par forslag til, hvad du selv kan gøre for at mindske generne ved dit nedsatte syn.

1) Gå til din egen optiker. Måske kan der laves en bedre læsebrille, eller du kan afprøve og købe en lup.

En lup kan være en god hjælp. Håndlupper findes med og uden indbygget lys.

Måske kan en læselineal være nok. Hvis du har brug for at have hænderne fri, kan en luplampe også være en god hjælp.

2) Sørg for tilstrækkeligt lys. Især er det vigtigt med godt lys ved læsepladsen. Vi anbefaler en lampe med kompaktrør.

Afstanden mellem læsestof og lys på 20-30 cm. giver den bedste effekt.

3) Sid tæt på dit fjernsyn. Måske sidder du i samme afstand, som du altid har gjort, men prøv at rykke tættere på.

DR har en kanal, der hedder DR Syn, hvor man kan få underteksterne læst op.



Forslag til steder at kontakte

Der er mange steder
at søge inspiration
og hjælp i forhold til
fx lys og lup.

Lokale el-
installatører,
optikere,
boghandlere m.m.

Lysoglup APS,
Erhvervsvej 30,
2610 Rødovre
www.lysoglup.dk
Tlf: 43 45 14 51

Hjælpemidler for
Handicappede
Gørtlervej 1B, 9000
Aalborg
www.synsnerven.dk
Tlf: 98 95 42 44

Butik Kik
Hjælpemidler til
blinde og
svagtseende
Handicap-
organisationernes
Hus
Blekingeboulevard 2,
2630 Tåstrup
Tlf. 36 46 19 60

Seniorland
www.seniorland.dk
Tlf: 70 27 29 24



Medarbejderne i synsafdelingen



Mogens Liin

Synskonsulent

Telefon: 79 79 63 73



Michal Jørgensen

Synskonsulent

Telefon: 79 79 63 73

CSV

CENTER FOR SPECIALUNDERVISNING
OG RÅDGIVNING TIL UNGE OG VOKSNE

Find vej til CSV

CSV ligger i Koldings nordlige ende tæt ved Storcenteret.

Adresse:

Skowvejen 1A
6000 Kolding

Tag bussen til CSV:

- Bybus nummer 1 har stoppested på Lærkevej.
- Bybus nummer 3 på Nørreremarksvej - kortest afstand.
- Bybus nummer 4 på Skovvangen.
- Bybus nummer 5 på Skovvangen.



CSV Kolding

CSV har åbent alle hverdage. Det vil fremgå af vores hjemmeside www.csv.dk, når vi holder lukket i ferieperioder.

- Telefontid: Mandag - fredag fra kl. 08.00 - 12.00 (torsdag til kl. 14.00)
Tlf.: 79 79 63 73

Direkte henvendelse til synsområdet

- Telefontid: Mandag, onsdag og fredag kl. 08.00 - 09.00 på tlf.: 21 15 10 65



CSV - Center for specialundervisning og rådgivning til unge og voksne

Telefon: 79 79 63 73
csv@kolding.dk



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet