

# Skolen for apopleksi- og afasiramte

## Forårs-program Januar-Juni 2019

Se nyheder i programmet



Skolen for apopleksi og afasiramte Lyshøjgårdsvej 43 2500 Valby

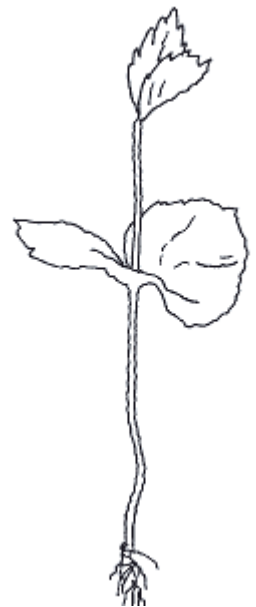
Tlf:36463208 [www.afasiskolen.dk](http://www.afasiskolen.dk)

Find os på: [www.facebook.com/afasiskolen](https://www.facebook.com/afasiskolen)



# Indhold:

s.1.	Forside
s.2.	Indhold
s.3.	Praktisk information
s.4.	Personalet
s.5-16.	Kursushold



# Velkommen til Skolen for Apopleksi- og Afasiramtes Forårssæson 2019

Forårsundervisningen starter mandag **d.7.1.19** og slutter fredag **d.21.6.19**

Vi holder **vinterferie** fra mandag **d.11.2.19** til fredag **d.15.2.19** (begge dage inkl.)

og **påskeferie** fra mandag **d.15.4.19** til mandag **d.22.4.19**(begge dage inkl.)

## Deltagerbetaling

Folkeoplysningsloven kræver, at elever i fritidsskoler skal bidrage til udgifter vedr. lærerlønninger, husleje, kontorhold, revision og undervisningsmaterialer.

Prisen for et kursus på 22 undervisningsdage á 2 lektioner er kr.1200,- og betaling for kørsel er kr.1500,- for alle 22 uger.

Modak 45 min soloundervisning koster 2000 kr. pr. deltager. *(se nærmere i program)*

## Tilmelding

Du kan tilmelde dig ved at sætte penge ind på vores konto 6515 3050501395. Skriv venligst omhyggeligt med hold, cpr.nr og telefonnr.

Du kan også tilmelde dig og betale i Afasientret 13.12.18 mellem kl.13.00 – 17.00, hvor skolens bestyrelse og lærere vil være til stede og hjælpe dig med at finde det hold, som passer bedst til dig og dine behov. For at holdet kan blive oprettet, skal der være 3 tilmeldte.

**Efter denne dato, er det kun muligt at tilmelde sig i banken.**

Skolens telefon nr. er 36 46 32 08, der er telefontid mandag - fredag ml.10.00 –13.00



**Du kan altid komme og få en prøvetime, aftal nærmere.**

# Personale

	<b>Hanne Jæger</b> Skoleleder	Jeg har været på Afasiskolen siden starten og elsker arbejdet med hjerneskadede. Jeg prøver at hjælpe med ansøgninger til kommuner, samt at lette hverdagen for eleverne. Er uddannet økonom, men måtte holde op med det, da jeg fik fjernet højre ben pga. kræft, men kan jo ikke slippe det med sund og nærende kost, så vi prøver på skolen at lave noget god mad som elever og pårørende kan købe til en billig penge.
	<b>Ricky Rosenbæk.</b> Souschef EDB og Ipad, små projekter, matematik.	Mange års erfaring i håndtering af folk med hjerneskade, dels som omsorgspædagog og underviser. PC-uddannet og musiker. Jeg brænder for at kunne give en god og interessant undervisning på en afslappet og hyggelig facon, der er tilpasset den enkelte elev.
	<b>Mette Graversen</b> Køkkenchef	Jeg står for den varme mad hver dag. Det er meget vigtigt for mig at servere sund, nærende kost og det ligger mig naturligt, at gøre det med stor omsorg. Jeg har altid arbejdet med mennesker i alle afskygninger, børnehaver, plejehjem, specialinstitutioner og nu folk med en erhvervet hjerneskade. Alle fortjener et godt måltid.
	<b>Henning Christensen.</b> Bassintræning, hjernegymnastik, park-tour, afspænding, Personlig træning, fleksibelt restauranthold, formidabelt foredragshold.	Har i over 15 år undervist på Afasiskolen. Har i 25 år haft hjerneskader som senskader ved trafikuheld, blodpropper i hjernen, aneurismer og alzheimer tæt på livet i den nærmeste familie og vennekreds. Relevante uddannelser og kurser: Lægeundervist og eksamineret fysiurgisk massør, slankekonsulent. Træner og ernæringskurser bl.a. i D.I.F. Ionbehandling, afspænding og meditationskursus. Motto: "Man kan godt score, selv om der står en målmand i vejen".
	<b>Christina Brunken</b> Dansk, Engelsk	Har læst sprogvidenskab og været på Afasiskolen i over 20 år. Er glad for at arbejde med udtalen, sætningsstrukturen, hukommelsen, og til sidst, men ikke mindst, samværet med kursisterne.
	<b>Susanne Riber.</b> Talehold, Modak soloundervisning.	Jeg har undervist afasiramte borgere de sidste 10 år og oprettede første talehold for 5 år siden i Værløse. Her opdagede jeg hvor opmuntrende det var for holddeltagerne at arbejde sammen med andre i samme situation. Min baggrund for at arbejde med stemmer og artikulation: Uddannelse og virke som sanger – kandidateksamen i musik fra Københavns universitet – over 35 års arbejde som sanglærer, heriblandt 19 år på Københavns universitet
	<b>Claus Larsen.</b> Hukommelsestræning, Små projekter, Modak soloundervisning	Jeg er 56 år og har i mange år arbejdet indenfor ungdoms og fritidsområdet som pædagog. Jeg er uddannet folkeskolelærer og har en del undervisningserfaring. Jeg er et tålmodigt menneske som lægger vægt på den enkeltes behov.
	<b>Henning Nielsen.</b> Korsang og musik, EDB, Modak soloundervisning.	Jeg er udøvende musiker og har undervist unge som ældre i guitar og sammenspil gennem adskillige år. I undervisningen har computeren vist sig som et godt extra instrument!
	<b>Trine Carstensen</b> Modak soloundervisning, Tirsdagscafe	Universitets-uddannet i historie. Jeg sætter stor pris på mennesker og elsker at undervise enten det er hold eller enkelt-undervisning.
	<b>Louise Heshmann.</b> Yoga	Er uddannet Yogalærer. Fokuserer på en blid og nænsom undervisning, der har vist sig at være meget effektiv.

# Kursushold:

- 6 Dansk
- 6 Skrivning og hukommelse
- 7 Hjernegymnastik
- 7 Matematik/regning
- 8 Modak solundervisning
- 9 Talehold
- 9 Engelsk

- 10 Fleksibelt Restaurationshold
- 10 Formidabelt Foredragshold
- 11 Små projekter
- 11 Park-tour

- 12 Afspænding
- 12 Bassintræning
- 13 Personlig træning
- 13 Yoga

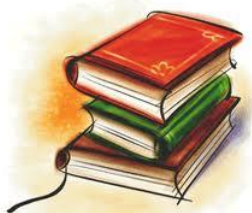
- 14 Computer og iPad træning

- 14 Korsang & Musik

- 15 FÆLLESTUR
- 15 TIRSDAGS-CAFE
- 16 SKOLENS HJÆLPESERVICE



# Dansk



Holdene arbejder med ordlege, sætninger,, opgaver og øvelser, som genopbygger og styrker evnen til at tale, læse og skrive. Holdene vil have forskellige niveauer, bl.a. vil onsdagsholdet bruge en del tid på avislæsning Vi vil i samråd med læreren prøve at finde det hold, der vil passe til dig.

**Sted:**

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:**

**Christina Brunken**

## Dage, tider

**Torsdag**

**10.00-11.50**

# Skrivning og hukommelse



Her træner vi vores hukommelse. Vi løser opgaver af forskellig art, såsom suduko, krydsord og tilpassede opgaver med masser af ord og tal. Indimellem læser vi og taler om hvad der sker i verden.

**Sted:**

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:**

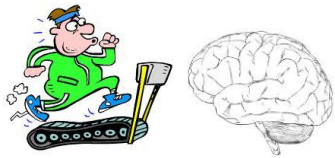
**Claus Larsen**

## Dage, tider

**Mandag**

**10.00-11.50**

# Hjernegymnastik



Verdens bedste blandede bolcher. Sjove, underholdende og udviklende øvelser, lige fra spil, wii-træning(via TV) PC-træning, fysisk træning, artikeldiskussioner, sudoku og meget meget mere.

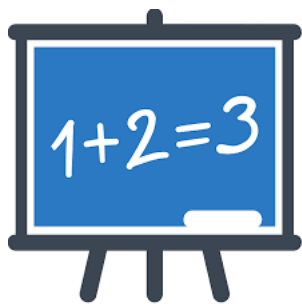
**Sted:** Afasientret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:** Henning Christensen

## Dage, tider

**Tirsdag** 10.00-11.40

# Matematik/regning



Vi bruger alle regning og matematik i hverdagen, måske helt uden at vide det. Vi tager fat i de basale regnefunktioner såsom plus, minus, gange og dividere. Problemregning som man bruger i dagligdagen bliver også noget vi gennemgår. Herudover skal vi lave arealberegning, geometri og ligninger, men det bliver på sådan en måde at alle kan være med. Mange tror at matematik er farligt...det er det slet ikke!

**Sted:** Afasientret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:** Ricky Rosenbæk

## Dage, tider

**Torsdag** kl.10.00-11.50

## Modak

soloundervisning

Træning af ansigtsmuskulatur, tunge, dyb vejrtrækning og mavemusklér indgår på alle hold.

Du har svært ved at huske, hvad tingene hedder - eller har de ord, du vil sige, inde i hovedet; men der kommer noget andet ud. Det går nemmere, når du er i gang; men det er svært at starte en sætning.

At lytte, se, læse, tale, stave og skrive aktiveres, og blokerende ord hæmmes.

### Modak niveau 1

Udbygning af sprog fra ja/nej til enkle ord

### Modak niveau 2

Udbygning af sprog fra enkle ord til sætninger

### Soloundervisning uden modak niveau 1

Skrift og tale – Udbygning af sprog fra enkle ord til sætninger

### Kontakt os for tider vedr. enkeltundervisningen

Sted:

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Undervisere:

Susanne Riber, Claus Larsen, Henning Nielsen  
Trine Carstensen.

Dage, tider

Specifikke tider aftales med læreren.

*1 lektion 50 min*

Mandag

ml. 9.00 - 15.00 (Claus, Ricky)

Tirsdag

ml. 9.00 - 15.00 (Claus, Henning, Trine, Ricky)

Fredag

ml. 9.00 - 10.00 (Susanne. Start 22.feb. Pris 1650kr)





# Talehold

## Fredag



### 10.00-11.45 Talehold for øvede *niveau 3*

Du er stadig utilfreds med din talefærdighed, selv om det går rimelig godt med at gøre dig forståelig. Ud over artikulationsøvelser arbejder vi med at udtrykke ting på flere måder, samtaleøvelser, genfortælling, fri fortælling, sammenhæng mellem billede og ord. Du kan meget mere, end du tror.

### 12.15-13.45 Udbygning af sprog fra ja/nej til enkle ord

(apraksi). *niveau 1*

Vi starter forfra med meget enkle ord. Der arbejdes meget med artikulationsøvelser for at få din udtale af ord gjort tydeligere med hensigtsmæssige tunge- og læbestillinger.

Sted:

Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

**Susanne Riber** (Start 22.febr. Pris 1100kr)

# Engelsk



Vil du genopfriske dit engelsk er det her du skal tilmelde dig!! Vi læser, skriver og analyserer engelske tekster. Alle kan være med da vi, så vidt muligt, tilpasser undervisningen til den enkelte

Sted:

Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

**Christina Brunken**

Dage, tider:

Mandag

12.30-14.30

## Fleksibelt Restaurationshold



Vi finder de bedste deals på restauranter, og forsøger at komme bredt ud i det herlige madrige. Dagene kan variere, men vi forsøger at finde gode og forskellige restauranter. Vi vil prøve at holde prisen nede på ca. 150kr pr. måltid pr. gang alt efter hvilke deals vi får.

**Sted:**

Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:**

**Henning Christensen Trine Carstensen**

**Dage, tider**

**1 gang om ugen**

**Efter aftale**

## Formidabelt Foredragshold



Hver uge introducerer vi nye og spændende temaer, som giver stof til eftertanke.

Foredragsrækken vil spænde bredt og vil blandt andet tælle temaer som: I seng med grækerne og romerne – erotik og samliv i det antikke Grækenland og Romerriget. Grønland i fortid og nutid. Historiemaleriet –levendegørelse af historien eller propaganda – Færøerne, en del af det danske rige? Tilstanden i verdenshavene fra en delfin –rejsebeskrivelse.

**Sted:**

Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:**

**Henning Christensen Trine Carstensen**

**Dage, tider**

**Fredag**

**12.00-14.00**

# Små projekter



Små ture ud af huset hvor vi besøger et aftalt sted, tager billeder, får information om stedet. Vi får en snak om oplevelsen, ser billederne. Billeder med tekst bliver også sat op på facebook. Turene er fortrinsvis i kbh-pmrådet. Der må beregnes en lille merudgift til entre og offentlig transport.

**Sted:**

Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:**

**Ricky Rosenbæk**  
**Claus Larsen**

**Dage, tider**

**Onsdag**

**10.30-13.30**

*(tider kan ændres)*

# Park-tour



Foregår i københavnske parker, tæt på offentlig transport. Motionsgang i dejlige parker hvor vi får sved på panden og samtidig nyder, og hører lidt om parkerne. Styrker din kondition og gang – udvider din horisont.

**Sted:**

Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:**

**Henning Christensen**

**Dage, tider**

**Onsdag**

**15.00-16.30**

*(tider kan ændres)*

# Afspænding



Henvender sig til alle uanset handicap og foregår på hold. Du lærer træningsøvelser og afspændingsteknikker, som har til formål at give styrke, smidighed og velvære. Her får du afspændt kroppen via meditation bevægelse og dejlig massage. Alle øvelser og teknikker er afpasset den enkelte elev og kan anvendes overalt.

**Sted:**

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:**

**Henning Christensen**

**Dage, tider:**

**Torsdag**

**Kl. 9.00-11.00**

# Bassintræning



Alle kan deltage. Vandskræk er ingen hindring. Træningsøvelser, svømning og hygge er ingredienserne i det 34 grader varme vand. Træningen og det varme vand i kombination blødgør, smidiggør og styrker hele kroppen. I svømmehallen forefindes lift, korkbælter, svømmeveste m.m.

**HUSK BADETØJ/ HÅNDKLÆDE**

*Ved hjælp til mere end alm. Omlædning skal man selv medbringe hjælper, disse kan desværre ikke mere komme med i vandet.*

**Sted:**

**Underviser:**

**Henning Christensen**

**Dage, tider**

**Tirsdag**

**12.45-14.10**

# Personlig træning



Til dig der vil have personlig træning. Vi finder sammen den motion der passer dig bedst. Grundig vejledning og motiverende hele vejen igennem. Kan foregå hos dig, naturen, byen motionscenter, skolen osv.

**Sted:** Afasientret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:** Henning Christensen

**Dage, tider:**

**Mandag** Kl.15.00-18.00

**Tirsdag** Kl.08.00-10.00 & eftermiddag (tider aftales)

# Yoga



Kom og vær med til en dejlig yogapraksis, hvor der er fokus på at skabe balance og velvære både mentalt og fysisk. Vi har i hver time fokus på vores åndedræt og laver stillinger hvor alle kan være med. Vi får løsnet op i hele kroppen, og opbygger samtidig smidighed, styrke og balance.

**Sted:** Afasientret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:** Louise Heshmann

**Dage, tider:**

**Fredag** Kl.10.00-12.00 & 12.15-14.15

# Computer og IPad træning



På disse hold vil der være edb-opgaver i Office programmerne (Word, Excel, PowerPoint, Publisher). Vi tilpasser opgaverne efter den enkeltes niveau. Der vil også være internetsøgning hvor vi udforsker nettet bl.a. youtube, nyhedsportaler, facebook o.m.a. Har du en Ipad og er lidt usikker på hvordan man bruger den fuldt ud, kan du med fordel melde dig til her. Vi hjælper dig i gang ! Har du spørgsmål til nem-ID, e-boks, Bank, det offentlige, eller måske noget helt tredje, klarer vi også det.

**Sted:**

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:**

Henning Nielsen  
Ricky Rosenbæk

**Dage, tider**

**Torsdag**

**10.00-11.50**(Henning Nielsen)

**Torsdag**

**12.30-14.00**(Ricky Rosenbæk)

# Korsang & Musik



Korsang for mennesker med følger efter erhvervet hjerneskade af lettere til middelsvår grad.  
Målsætning: At nyde fællesskabsoplevelsen som det er at synge sammen og også den træning og tilfredsstillelse der opnås ved at arbejde med stemmen.  
Spiller du et instrument? Ta' det endelig med!

**Sted:**

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

**Underviser:**

Henning Nielsen

**Dage, tider**

**Torsdag**

**12.30-14.30**

# FÆLLES-TUR

Løgstør 20-23 maj.  
3 overnatninger + transport,  
morgenmad og aftensmad

**Pris:3100,-kr**



## **Tirsdags-Cafe fra kl. 14.30-17.30**

Vær med til vores tirsdagscafe, hvor der er hyggeligt samvær, spændende og sjove aktiviteter og dejlig mad på programmet. Vi spiller, maler, ser film og taler om alt mellem himmel og jord. Mød op og få en dejlig eftermiddag i hyggeligt selskab.

**Alle 22 uger koster 1700,-kr inkl. mad.**

Det er kun 77 kr. pr gang inkl. lækker middag plus kaffe og kage...det er da billigt!!

**Personale: Trine Carstensen & Henning Christensen**



## Skolens hjælpeservice

Vi kigger på det du synes er lidt svært i hverdagen.

- Breve du ikke forstår
- Regninger du skal betale
- Kontakt til offentlige instanser
- Din mobiltelefon eller abonnement
- Dit TV og kanaler
- Din Ipad, computer eller printer

Hvis du har brug for en samtale, eller bare hyggesnakke over en kop kaffe, er det også en mulighed.

**Kontakt Ricky for yderligere info**