

Aftenskolen Sydhavn Aktivitetsplan - revideret november

Hold	Titel	Kursusbeskrivelse	Gange og lektioner	Handicap-timer	Almene timer	Foredrag	Undervisningsdage
001-2020	Kreaværksted - tilbydes 3 gange i 2020, i henholdsvis 11, 9 og 13 uger	På dette kursus kan du tilegne dig elementære syfaglige kompetencer gennem aktiv deltagelse i tekstilproduktion af forskellige genbrugsmaterialer. Desuden tilbyder vi dig mulighed for at indgå i arbejdet med kreative designopgaver.	33 x 4	132			Tirsdage
002-2020	Handy værksted - tilbydes 3 gange i 2020, i henholdsvis 11, 9 og 13 uger	På dette hold lærer kursisterne at anvende værktøj til at udbedre/reparere genbrugseffekter som fx møbler og lamper. Kursisterne oparbejder, gennem aktiv deltagelse, de nødvendige kompetencer der skal til for at kunne reparere hverdagseffekter, som ellers ofte bliver kasseret.	33 x 4	132			Torsdage
003-2020	PC værksted tilbydes 1 gang	Vi tilbyder hjælp til at begå sig bedre i den mere og mere digitaliserede verden. Det kan fx være brug af NemID, digital post i kontakten med myndighederne, værktøjer til at holde styr på aftaler og finde de rigtige apps.	11 x 4	44			Fredage
004-2020	Madlavning med kostvejledning - tilbydes 2 gange	På kurset laver vi hverdagsmad med sæsonenes råvarer, og der bliver talt om betydningen af kost og ernæring i relation til dine særlige udfordringer. Vi slutter med at spise sammen, rydde op og planlægge hvad der skal spise næste gang.	20 x 4	80			Tirsdage
005-2020	Mindfulness, yoga og meditation - tilbydes 3 gange i 2020, i henholdsvis 11, 9 og 13 uger	Hvis du oplever uro i krop og sjæl, så er dette kursus et tilbud til dig. Du vil lære om og få basale værktøjer til både at give ro og balance i sjælen og styrke kroppen.	33 x 3		99		Fredage
006-2020	Film og debat	Det kan være svært at gå i biografen, hvis man fx er alene og derfor ikke har nogen at dele oplevelsen med. På dette kursus ser vi i fællesskab en film og bagefter drøfter vi filmen.	12 x 4		48		Torsdage
007-2020	Fællessang og stemmetræning	Vi synger sange fra mange forskellige genre fx danske viser og dansktoppen. Undervejs arbejder vi med hvordan du bruger stemmen bedst mulig fx i forhold til vejrtrækning, klang og udtale.	10 x 4		40		Tirsdage

Hold	Titel	Kursusbeskrivelse	Gange og lektioner	Handicap-timer	Almene timer	Foredrag	Undervisningsdage
008-2020	Kommunikation og præsentationsteknik	Mennesker er kommunikative væsner - men en svær diciplin der kan føre til oplevelser af at blive misforstået. Så kom og lær basale teknikker inden for kommunikation til brug såvel i det daglige, som når du skal tale i en større forsamling. På kurset arbejdes der såvel med det talte sprog (fx positiv kommunikation) som med kropssprog- og holdning.	9 x 3		27		Fredage
009-2020	Natur og fritidsluftsliv	Naturen og det frie liv kan være en vigtig hjælper, når man fx skal genopbygge sit liv efter langtidssygdom. Bål, sansehave, fisketur mv. Dette kursus dig inspiration og idéer til aktiviteter, som du kan udfolde i naturen og byens åbne rum.	11 x 4	44			Fredage
010-2020	Smykkeværksted	På dette kursus tilbydes du at lære at lave smykker af forskellige materialer. Det kan både være til at formgive helt nye smykker, eller til at redesigne og bearbejde brugte smykker. På dette kursus lærer du teknikkerne til at lave smykkekunst.	11 x 4	44			Mandage
011-2020	Glaskunst	Glaskunst er sjovt, farverigt og mangesidigt. På kurset lærer du at bearbejde glas som materiale. Du vil opdage, at glas som produktionsmateriale både kan anvendes funktionelt - fx fremstilling af et glasfad - men også dekorativt/kunsterisk - fx fremstilling af en glasskulptur.	13 x 4	52			Tirsdage
012-2020	Læderværksted	Gå på opdagelse i et nyt materiale. Læder er et meget organisk, levende og robust materiale. På kurset lærer du dels om materialets mange muligheder, ligesom du får mulighed for at producere egne fabrikationer som fx armbånd og nøgleringe.	11 x 4	44			Onsdage
013-2020	Sund privatøkonomi	En sund privatøkonomi handler i høj grad om at få styr på udgifterne. På dette kursus vil vi især have fokus på budgetlægning - så kom og lær hvorledes du udarbejder et budget, hvor faste udgifter som fx husleje, forsikring, mobilabonnement, mv. er indtænkt.	3 x 3	9			Tirsdage

Hold	Titel	Kursusbeskrivelse	Gange og lektioner	Handicap-timer	Almene timer	Foredrag	Undervisningsdage
014-2020	Medborgerskab, demokrati og byudvikling	Kurset tager udgangspunkt i deltagernes egen hverdag, lyst til og muligheder for at deltage i demokratisk arbejde, fx boligforeninger, frivillige foreninger og lokalsamfundet. Undervisningen vil være dialogbaseret og kommer rundt om betydningen af hvordan vi med et aktivt medborgerskab kan være med til at påvirke de demokratiske processer i forskellige sammenhænge, herunder byudviklingen i Sydhavnen.	6 x 4		24		Onsdage
015-2020	Biavlerkursus (tilbydes 2 gange i 2020)	Sydhavnen har mange grønne områder, altaner og haver, så der er stor mulighed for at holde bybier. På dette hold, får du den nødvendige teoretiske og praktiske viden til at etablere dig som biavler og lave din egen honning.	20 x 2	40			Fredage
016-2020	Kostvejledning og madlavning	Kurset bliver afholdt på Nørrebro i de lokaler, hvor Clean House, der er et værested for tidligere misbrugere, også holder til. På dette kursus vil der således og især blive lagt vægt på vejledning og tilbredning af sund og nærende mad, der bidrager til, at kroppen restituerer oven på et liv/en periode med misbrug. Undervisning foregår ved diatist.	6 x 4	24			Torsdage
017-2020	Københavns kultur og seværdigheder	Vi elsker København. På dette kursus skal vi opleve nogle af de mange seværdigheder og muligheder - primær af kulturel karakter - som vores by har at byde på. Vi skal opleve både kendte og mindre kendte seværdigheder. Kurset appellerer til vores sanser samt undersøgende og nysgerrige natur.	6 x 4		24		Fredage
018-2020	Portrætmaleri	I Sydhavnen bor maleren Wang Lu Vincent, der i foråret 2019 var deltager i finalen som Danmarks bedste portrætmaler - et program der blev vist på DR 1. På dette kursus viser Wang Lu Vincent os nogle af de teknikker, der skal bruges for at skabe et godt portræt. Du vil endvidere modtage inspiration til at udvikle din egen stil og dine egen portrætter.	12 x 4		48		Onsdage

Hold	Titel	Kursusbeskrivelse	Gange og lektioner	Handicap-timer	Almene timer	Foredrag	Undervisningsdage
019-2020	3 foredrag (tilbydes enkeltvis)	Hvis du er nysgerrig og tørster efter ny viden, så er disse foredrag måske noget for dig. Du kan vælge enten at deltage i hele foredragsrækken, eller du kan deltage i foredragene enkeltvis. De 3 foredrag varierer, hvad angår emne. Skulle du vælge samtlige foredrag bliver du således introduceret til 3 forskellige emner, hvorefter du kan dykke dybere ned i netop dit favorit emne. Kurset afholdes på Nørrebro i Clean House, der er et værested for tidligere misbrugere.	3 x 4			3	
020-2020	4 foredrag (tilbydes enkeltvis)	Hvis du er nysgerrig og tørster efter ny viden, så er disse foredrag måske noget for dig. Du kan vælge enten at deltage i hele foredragsrækken, eller du kan deltage i foredragene enkeltvis. De 4 foredrag varierer, hvad angår emne. Skulle du vælge samtlige foredrag bliver du således introduceret til 4 forskellige emner, hvorefter du kan dykke dybere ned i netop dit favorit emne.	4 x 4			4	
I alt kursustimer i 2020				645	310	7	

Generelt for undervisning på handicaphold gælder: at underviserne er nødsaget til at tage særlige hensyn til deltagerne. Det kan dreje sig om at deltagerne ikke kan begå sig i større sammenhænge, tåle larm osv. Det er desuden nødvendigt for underviserne, at de tager særlige hensyn i den pædagogiske tilrettelæggelse af undervisningen og vil have særlig opmærksomhed på deltagerne behov og mulighed for at profitere af undervisningen.