

Skolen for apopleksi- og afasiramte Efterårs-program August-December 2020



Skolen for apopleksi og afasiramte Lyshøjgårdsvej 43 2500 Valby

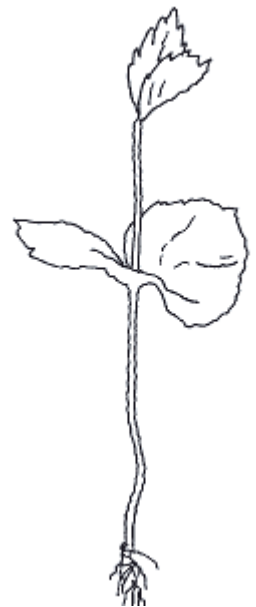
Tlf:60104155 www.afasiskolen.dk

Find os på: www.facebook.com/afasiskolen



Indhold:

s.1.	Forside
s.2.	Indhold
s.3.	Praktisk information
s.4.	Personalet
s.5-14.	Kursushold



Velkommen til Skolen for Apopleksi- og Afasiramtes Efterårssæson 2020

Efterårsundervisningen starter mandag **d.3.8.20** og slutter fredag **d.18.12.20**

Vi holder **efterårsferie** fra mandag **d.12.10** til fredag **d.16.10**(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 19 undervisningsdage á 2 lektioner er kr.**1200,-** og for 4 lektioner er prisen kr.**1500,-** Pris for kørsel er kr.**2000,-** for alle ugerne.

Du har mulighed for at tilmelde dig Tale/Modak soloundervisning igen det koster **2500,-** 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 hver dag mellem kl. 10-12, på skolens tlf. 6010 4155 fra den 19/7 eller ved personlig fremmøde.

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

Skolens telefon nr. er 60104155, der er telefontid mandag - fredag ml.10.00 –13.00










OBS

FÆLLES-TUR:

Der vil være en jule-tur fredag d.20 november til Egeskov slot med overnatning på en kro.

Personale

	<p>Hanne Jæger Skoleleder</p>	<p>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.</p>
	<p>Ricky Rosenbæk. Souschef EDB og Ipad træning, små projekter, matematik, samtalehold</p>	<p>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.</p>
	<p>Mette Graversen Køkkenchef</p>	<p>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.</p>
	<p>Henning Christensen. Bassintræning, hjernegymnastik, park-tour, afspænding, personlig træning, tirsdagscafe</p>	<p>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".</p>
	<p>Christina Brunken Dansk, Engelsk</p>	<p>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.</p>
	<p>Susanne Riber. Talehold, Modak solundervisning.</p>	<p>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</p>
	<p>Claus Larsen. Hukommelsestræning, små projekter, samtalehold, eneundervisning</p>	<p>Jeg er 57 år og har i mange år arbejdet indenfor ungdoms og fritidsområdet som pædagog. Jeg er uddannet folkeskolelærer og har en del undervisnings erfaring. Jeg er et tålmodigt menneske som lægger vægt på den enkeltes behov.</p>
	<p>Henning Nielsen. Korsang og musik, EDB og Ipad træning, samtalehold</p>	<p>Jeg er omgængelig og positiv i min tilgang til undervisningen og eleven. Er udøvende musiker og underviser desuden på ungdomsskoler i guitar og samspil.</p>
	<p>Lise Wegener Yoga</p>	<p>Jeg er en 38 årig kvinde. Jeg er uddannet vinyasa yogalærer fra Lago yogaskole i københavn i 2013 og Yin yogalærer fra Sattva Yoga i København i 2019. Derudover har jeg kursus i restorativ yoga samt mindfulness instruktør. Du vil opleve stillingerne med åndedrættet som et udgangspunkt for både stillingens bevægelse og midte til nuet så det bliver en meditativ forbindelse i din praksis.</p>

Kursushold:

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

- 10 Små projekter
- 11 Park-tour
- 11 Køre-tur-holdet

- 12 Styrketræning
- 12 Kostvejledning m.stolegym.
- 13 Yoga
- 13 Bassingtræning
- 14 Afspænding

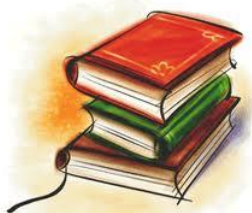
- 14 Computer og IPad træning

- 15 Korsang & Musik
- 15 TIRSDAGS-CAFE

- 16 Rickshaw udlejning



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

Onsdag

10.00-11.50

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:

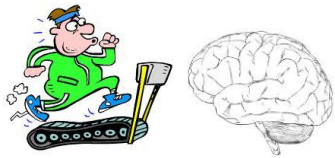
Claus Larsen

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.

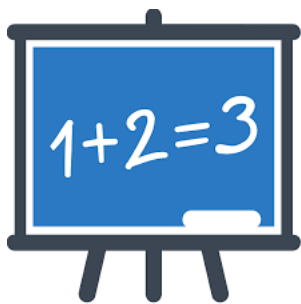
Sted: Afasientret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

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.12.30-14.00

Modak soloundervisning



Træning af ansigtsmuskulatur, tunge, dyb vejrtrækning og mavemuskler 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

Sted:

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Undervisere:

Susanne Riber

Dage, tidsrum

Specifikke tider aftales.

1 lektion 45 min

Onsdag

ml. 9.00 - 15.00

Fredag

ml. 9.00 - 15.00

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:

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

Susanne Riber

Samtalehold



Her taler vi om det der rører sig i verden, dit liv, eller fordyber os i emner...det kan være hvad som helst. Vi finder en rød tråd som gavner os i samtalen.

Sted:	Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby	
Underviser:	Claus Larsen Henning Nielsen Ricky Rosenbæk	

Dage, tider:

Mandag	12.30-14.00 CL
Tirsdag	10.30-12.00 HN
Tirsdag	12.30-14.00 RR

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	10.00-14.00 <i>(tider kan ændres)</i>
---------------	---

Køre-tur-holdet



Vi kører i bil til udvalgte destinationer. Det kan være strand, skov, museum, cafe el. andet. Vi ska' hygge os ska' vi. Ekstraudgift til evt. mad og parkeringsafgift. Der er plads til 3 pr. hold.

Sted:

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

Henning Nielsen

Dage, tider

Mandag

12.30-14.30

(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:

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

Henning Christensen

Dage, tider

Mandag

15.00-16.30

(tider kan ændres)

Styrketræning



Decideret styrketræning med vægte, elastikker og din egen krop. Formålet er at styrke muskulaturen i kroppen, bedre balance og generel styrke.

Sted:

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

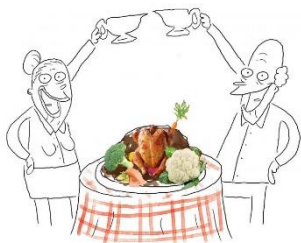
Henning Christensen

Dage, tider:

Torsdag

Kl.08.30-10.00

Kostvejledning m. stolegymnastik



Det er for alle og især for dig der har lidt på sidebenene. Formålet er at tabe sig lidt og få en bedre fysik, samt viden om kost og ernæring.

Sted:

Afasicentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

Henning Christensen

Dage, tider:

Torsdag

Kl.13.00-14.00

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:

Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

Lise Wegener

Dage, tider:

Fredag

Kl.10.00-12.00 & 12.15-14.15

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

12.45-13.45

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:

Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

Henning Christensen

Dage, tider:

Torsdag

Kl. 9.00-11.00

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:

Afacentret, Lyshøjgårdsvej 43, 2500 Valby

Underviser:

**Henning Nielsen
Ricky Rosenbæk**

Dage, tider

Torsdag

10.00-11.50(HN)

Torsdag

12.30-14.00(RR)

Korsang & Musik



Korsang for mennesker med følger efter erhvervet hjerneskade af lettere til middelsvær 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



Tirsdags-Cafe fra kl. 14.00-18.00

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 19 uger koster 1500,-kr

Personale: Evy Andersen & Henning Christensen

Skolen har 2 rickshaws som kan lejes m.chauffør.
Op til 2 passagerer pr. time **200 kr.**

Efter kl.17.00 i hverdagene samt weekender vil prisen
være pr. time **300 kr.**

Turene vil være i kbh's området

Cyklerne kan udlejes på dagsbasis, kontakt os for tilbud.

