

# Skolen for apopleksi- og afasiramte

Efterårs-program August-December 2021



Skolen for apopleksi og afasiramte Lyshøjgårdsvej 43 2500 Valby

Tlf: 60104155 [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.4-16.       Kursushold og Personale



# Velkommen til Skolen for Apopleksi- og Afasiramtes Efterårssæson 2021

Efterårsundervisningen starter mandag **d.2.8.21** og slutter fredag **d.17.12.21**

Vi holder **Efterårsferie** fra mandag **d.18.10** til fredag **d.22.10**(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.**1300,-** og for 4 lektioner er prisen kr.**2000,-** Pris for kørsel er kr.**2000,-** for alle ugerne. Al undervisning foregår på Afaskolen Lyshøjgårdsvej 43 2500 Valby (Undtagen Bassintræning)

Du har mulighed for at tilmelde dig tale/modak soloundervisning. Det koster **2500,-** pr. deltager.

## Tilmelding til hold **Søndag d.27.6 kl.12.00**

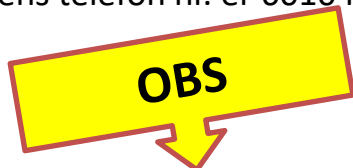
Du kan tilmelde dig og betale i Afasientret, vi vil hjælpe dig med at finde det hold, som passer bedst til dig og dine behov. Du kan også tilmelde dig ved at sætte penge ind på vores konto 6515 3050501395. Skriv venligst omhyggeligt. Hold, cpr.nr og telefonnr.

**For at holdet kan blive oprettet, skal der være 3 tilmeldte.**

**Torsdag d.29.7** holder vi sommerfest i gården med live-band og grill-buffet. Tilmelding nødvendig

## 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



**5 ugers Gratis sommerskole i ugerne: 26,27,28,29,30  
3 dage om ugen. Få info hos Hanne eller Ricky**

# Kursushold:

## Mental træning

- Regning i hverdagen s.6
- Samtalehold s.6
- Hjernegymnastik s.7
- Dansk s.9
- Modak soloundervisning s.10
- Talehold s.10
- Hukommelsestræning s.11
- Livstræet s.13
- Læse/lytte gruppe s.13

## Fysisk træning

- Personlig træning s.7
- Stolegymnastik s.7
- Bassintræning s.8
- Afspænding s.8
- Yoga s.11

## Ud af huset

- Park-tour s.8
- Små projekter s.13
- Ø-hop s.15

## Kreativt

- Korsang og musik s.12
- Tirsdagscafe s.13
- Krea-gruppen s.12
- Fredagsbar s.13
- Madhold s.5
- Vi synger og lytter s.13

## Kommunikation

- EDB s.





Jeg har været på Afasiskolen siden starten og elsker arbejdet med hjerneskadede. Jeg prøver at hjælpe med ansøgninger til kommuner, samt lette hverdagen for eleverne. Er uddannet økonom, men måtte holde op, 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.

## Hanne Jæger Skoleleder



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, special-institutioner og nu folk med en erhvervet hjerneskade. Alle fortjener et godt måltid

## Mette Gravesen Køkkenchef

### MADHOLD

Den gode mad er vigtig for os alle, vær med til at gøre hverdagen lidt sundere.

**Tirsdag** **14.00-18.00**

**Onsdag** **10.00-13.00**



Mange års erfaring i håndtering af folk med hjerneskade, dels som omsorgspædagog og underviser. Teknisk uddannet og trommeslager. Jeg brænder for at kunne give en god og interessant undervisning på en afslappet og hyggelig facon, der er tilpasset den enkelte elev.

## Ricky Rosenbæk. Souschef

*Regning i hverdagen. Samtalehold. Taleundervisning-(efter aftale)*

### REGNING I HVERDAGEN

Vi bruger alle regning 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 beskæftiger os med, men det bliver på en måde hvor alle kan være med. Der vil også være en smule matematik.

<b>Torsdag</b>	<b>10.30-12.00</b>
----------------	--------------------

### 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.

<b>Tirsdag</b>	<b>12.30-14.00</b>
----------------	--------------------

<b>Onsdag</b>	<b>12.30-14.00</b>
---------------	--------------------

<b>Mandag</b>	<b>13.15-14.45</b>
---------------	--------------------





Har i over 30 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".

**Henning Christensen.** *Bassintræning. Stolegymnastik. Ø-hop. Hjernegymnastik. Park-tour. Afspænding. Personlig træning. Tirsdagscafe.*

## 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.

<b>Tirsdag</b>	<b>10.00-11.50</b>
----------------	--------------------

## PERSONLIG TRÆNING

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

<b>Mandag</b>	<b>11.00-13.00</b>
---------------	--------------------

<b>Torsdag</b>	<b>12.30-14.00</b>
----------------	--------------------

## 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.

<b>Mandag</b>	<b>13.00-14.40</b>
---------------	--------------------

<b>Torsdag</b>	<b>10.00-12.00</b>
----------------	--------------------

<b>Torsdag (på skype)</b>	<b>12.00-13.40</b>
---------------------------	--------------------



## Henning Christensen.

### 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. omklædning skal man selv medbringe hjælper, disse kan desværre ikke komme med i vandet.*

**Tirsdag**

**12.45-13.45**

**Sted**

**Fussingsvej 15 2300 kbh S.**

### 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.

**Torsdag**

**09.00-11.00**

### 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.

**Mandag**

**15.00-16.30 (tider kan ændres)**





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.

## **Christina Brunken** *Dansk. Taleundervisning* (efter aftale)

### **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.

<b>Onsdag</b>	<b>10.00-11.50</b>
<b>Torsdag</b>	<b>10.00.11.50</b>



Jeg 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.

## **Claus Larsen.** *Taleundervisning* (efter aftale)





Jeg kom til Afasiskolen i 2015, men har undervist afasiramte borgere siden 2006 og oprettede mit nuværende talehold i Værløse i 2012. 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.

## Susanne Riber. Talehold. Modak soloundervisning

### 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

**Onsdag**

**10.00-13.00**

### TALEHOLD

**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.

**Fredag**

**10.00-13.45**



Jeg har arbejdet med kommunikation i mange år og, med udgangspunkt i elevernes interesser og evner, finder jeg stor glæde ved at træne elevernes hukommelse og udvikle deres kompetencer inden for kommunikation. Jeg er en glad, udadvendt og positiv person der elsker et godt grin, og er utrolig glad for mit arbejde på Afasiskolen, hvor jeg forsøger at give vores elever en god og indholdsrig oplevelse.

**Evy Beck Andersen.** *Hukommelsestræning. Tirsdagscafe. Ø-hop.*

## HUKOMMELSES-TRÆNING

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

**Mandag** **10.00-11.50**



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.

**Lise Wegener** *Yoga*

## 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 løsned op i hele kroppen, og opbygger samtidig smidighed, styrke og balance.

**Fredag** **10.00-12.00 Hold 1**  
**12.30-14.00 Hold 2**



Jeg er omgængelig og positiv i min tilgang til undervisningen og eleven. Er udøvende musiker og underviser desuden på ungdomsskoler i guitar og samspil.

## **Henning Nielsen.** *Korsang og musik. Små projekter.*

### **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!

**Torsdag**

**12.30-14.30**



Jeg har i mange år været leder af aktivitetscenter, Frederiksberg. Er uddannet bogholder, demenskonsulent og social og sundhedsassistent. Har taget utallige kurser i alle retninger. Jeg er meget kreativ og elsker mennesker og deres historier. Mit motto: "Husk at elske mens du tør det, husk at leve mens du gør det" (Piet Hein)

## **Lone Heder.** *Små projekter. Wellness og neglebar. Krea-gruppen.*

*Livstræet. Læse/lytte gruppe. Pårørende gruppe. Fredagsbar.*

### **KREA-GRUPPEN**

Kreativitet er ikke kun at male billeder. Hvad kan vi få ud af det vi har smidt ud i fællesskab? kan vi modellere? Strikke? Hækle? Papirklip? Blomsterdekoration? Flette med papir, siv eller andet materiale? Lave smykker, reparere tøj/ting selv. Hvad byder årstiden? Kan vi skabe kunst i fællesskaber? Fortolkninger af samme opgave? Kan vi selv lave hjælpemidler? Hvad er kunst? Kan det bruges til noget? Du kan hvad du vil, eller vi kan hjælpes ad

**Mandag**

**10.00-13.00**



## Lone Heder.

### LIVSTRÆET

Alle har deres unikke historie. Vi prøver hver især at lave et livstræ med billeder og anekdoter. Vi lytter, fortæller og skriver ned. Deler vores historier, både de gode og de onde. hvad du vil, eller vi kan hjælpes ad. Evt. brug af tablets eller andre digitale medier.

**Fredag**

**10.00-14.00**

### LÆSE/LYTTE GRUPPE

Vi læser/lytter til samme bog, og debatterer denne –eller vi læser ugens højdepunkter i aviser –debatterer det –hvad er ment med det der blev skrevet? Har det indflydelse på vores hverdag? Hvad mener jeg selv?

**Mandag**

**13.00-15.00**

### FREDAGSBAR

Der serveres drinks med og uden alkohol samt snacks. Kan evt. kombineres med et månedligt Banko med fine præmier. Vi snakker, lytter til musik og får en svingom (*egen betaling og sponsorer*)

**Fredag**

**14.00-18.00**

### VI SYNGER OG LYTTER

Vi spiller gammelt musik og synger med. Deltagerne kommer selv med god musik eller vi finder det på youtube. **Det er svært at være sur når man synger.**

**Tirsdag**

**12.30-14.00**



## 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. Forløbet er 3 timer på skolen med opfølgning af tur og madlavning den ene uge, og 6 timer den anden uge hvor vi her tager på tur.

*Der må beregnes en lille merudgift til entre og offentlig transport.*

**Personale: Henning Nielsen & Lone Heder**

**Onsdage**

**1. uge: 10.00-13.00 &**

**2. uge: 10.00-16.00**



## **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 2000,-kr**

**Personale: Evy Andersen & Henning Christensen**

*(Der må påregnes en merudgift for mad)*



**Evy Beck Andersen.**



**Henning Christensen.**

## STOR NYHED

Heldagsture til danske øer med store oplevelser undervejs - og en masse Danmarkshistorie

7-8 heldagsture i sensommeren hver 14. dag!

Vi tager ud og ser på nogle af Danmarks skønne øer – bliver klogere på deres historie og nyder godt af hinandens samvær. Turene er heldagsture, hvor vi starter på Lyshøjgårdsvej kl. 09.00 og er hjemme igen mellem 18.00 og 19.00. Her kan du se et par eksempler på vores ture:



### ***Enø via Karlstrup Kalkgrav***

Vi besøger Karlstrup Kalkgrav, som er en del af Karlstrup Skov og er en historisk naturperle, hvor du kan få et indblik i landskabsdannelsen gennem millioner af år.

Herefter kører vi til Enø, hvor vi bl.a. spiser en dejlig frokost, hvor de friskfangede fisk er en populær spise.

Enø er en ø, der indgår som del af den sydsjællandske dobbeltkyst mellem Karrebæksminde Bugt og Karrebæk Fjord samt Krageholms Strøm.

### ***Falster – Marielyst/Bøtø via Eskilstrup***

Vi besøger Krokodille Zoo i Eskilstrup, hvor vi spiser vores medbragte mad. Her kan du opleve krokodiller i alle størrelser og hilse på slanger, aber og kæmpeskildpadder, og som det eneste sted i Danmark kan du også se træleoparder. Entré 95 kr. for pensionister.

Herefter kører vi til Sydfalster, hvor vi bl.a. vil opleve den vilde natur i det rolige område ved Bøtø.

**300 kr. pr. gang eller alle gangene 2000 kr. + forplejning og entre**

For nærmere information, kontakt Henning eller Evy på T: 60682817 eller 26189901



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.*

