

Skolen for apopleksi- og afasiramte

Forårs-program Januar-Juni 2022



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.4-13.	Kursushold og Personale



Velkommen til Skolen for Apopleksi- og Afasiramtes Forårssæson 2022

Forårsårsundervisningen starter mandag **d.10.1.22** og slutter fredag **d.24.6.22**
Vi holder **Vinterferie** mandag d.**14.2.22** – fredag d.**18.2.22** - **Påskeferie** fra Torsdag
d.14.4.22 til fredag **d.18.4.22**(begge dage inkl.) – **Skolelukket** mandag d. 2.5.22 til Torsdag d.
5.5.22 (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.**1300,-** og for 4 lektioner
er prisen kr.**2200,-** Pris for kørsel er kr.**2000,-** for alle ugerne. Al undervisning foregår på
Afasiskolen Lyshøjgårdsvej 43 2500 Valby (Undtagen Bassintræning)

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

Du kan tilmelde dig og betale i Afasicentret, 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.

Fredag d.29.7.22 holder vi sommerfest i gården med live-band og grill-buffet. Tilmelding
nødvendig

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



5 ugers sommerskole i ugerne: 26,27,28,29,30
kr. 200 pr. hold
3 dage om ugen. Få info hos Hanne eller Lone

Kursushold:

Mental træning

- Samtalehold s.5
- Hjernegymnastik s.6
- Dansk s.8
- Modak soloundervisning s.9
- Talehold s.9
- Hukommelsestræning s.10
- Livstræet s.12
- Læse/lytte gruppe s.12

Fysisk træning

- Personlig træning s.6
- Stolegymnastik s.6
- Bassintræning s.7
- Afspænding s.7
- Yoga s.10

Ud af huset

- Park-tour s.7
- Små projekter s.13

Kreativt

- Korsang og musik s.11
- Tirsdagscafe s.14
- Krea-gruppen s.11
- Fredagsbar s.12
- Madhold s. 5
- Vi synger og lytter s.13

Kommunikation

- EDB s. 5



Hanne Jæger Skoleleder



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.

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

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**

Lone Heder.



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)

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.

Tirsdag **12.30-14.00**

Torsdag **13.00-14.45**



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.*

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.

Tirsdag

10.00-11.50

PERSONLIG TRÆNING

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

Mandag

11.00-13.00

Torsdag

12.30-14.00

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.

Mandag

13.00-14.40

Torsdag

10.00-12.00



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.

Torsdag

10.00.11.50



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 løsnet 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.

EDB – PC – Ipad – E boks- Mit Id m.m.

Vi hjælper dig med opdatering m.m.
Individuelt tilpasset dit behov
Er du uøvet eller øvet – har ingen betydning

Mandag **12.00-14.00**

Torsdag **10.00-12.00**

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 **14.00-17.00**

VI SYNGER OG LYTTET

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**



shutterstock.com · 1767836303

SMÅ PROJEKTER

Små ture (3 uger) ud af huset hvor vi besøger forskellige steder. Vi tager billeder, og får en snak om oplevelsen. Den 4. uge er vi på skolen hvor vi samler Scrapbog, taler om oplevelserne og planlægger den næste måned.

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

Personale: Henning Nielsen & Lone Heder

Onsdage

**3 onsdage på tur 10.00-14.30 &
Hver 4. uge på skolen : 10.00-13.00**



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 22 uger koster 2200,-kr

Personale: Evy Andersen & Henning Christensen

(Der må påregnes en merudgift for mad)