

# Skolen for apopleksi- og afasiramte

Forårs-program Januar-Juni 2025

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)



# Velkommen til Skolen for Apopleksi- og Afasiramtes Forårssæson 2025

Forårsundervisningen starter mandag **d.13.1.25** og slutter fredag **d.27.06.25**

Vi holder **Vinterferie** fra mandag **d.17.2.25** til fredag **d.21.2.25** (begge dage inkl.)

Skolen holder lukket fra mandag **d. 19.05.25– 23.05.25** (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 21 undervisningsdage á 2 lektioner er kr.**1500,-** og for 4 lektioner er prisen kr.**3000,-** Bassintræning er kr.**1400,-** Pris for kørsel er kr.**3000,-** for alle ugerne.

Al undervisning foregår på Afasiskolen Lyshøjgårdsvej 43 2500 Valby

(Undtagen Bassintræning)

Du har mulighed for at tilmelde dig 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.

**Skolens telefon nr. er 60104155, der er telefontid mandag - fredag ml.9.00 –13.00**

Afasiskolen er en skole for dig, med en erhvervet hjerneskade. Vi har forskellige undervisningstilbud der kan gøre en forskel i din hverdag. Hukommelsestræning, hjerne-gymnastik, edb-undervisning, bassintræning, fysisk træning, musik og kor, er bare nogle af de ting vi har på programmet. Du får træning alt efter dit niveau, og vi gør meget ud af det sociale. Der er bl.a. fællesspisning, fælles-ture og musik-arrangementer på skolen hvor alle er meget velkomne til at deltage. Afasiskolen startede i 1987 og blev samlet under faste rammer i 1994, for 30 år siden, og er stadig voksende. Vi håber at se dig, du er altid velkommen til at kigge forbi eller ringe til os.





## MADHOLD

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

Tirsdag	14.00-18.00
Underviser	Mette Gravesen
Pris	Kr.1500,-



## 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	10.00-11.50
Underviser	Evy Beck Andersen
Pris	Kr.1500,-



## 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.

Mandag (let øvede)	10.00-11.50
Tirsdag (øvede)	10.00-11.50
Underviser	Henning Christensen
Pris	Kr.1500,-

## 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.

Mandag	12.00-13.00 & 15.00-17.00
Torsdag	12.20-14.00
Underviser	Henning Christensen
Pris	Kr.1500,-

## 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
Underviser	Henning Christensen
Pris	Kr.1500,-

## MANDEHØRM



Vi laver mandemad og løser verdenssituationen

2.Onsdag i måneden	10.00-14.00
Underviser	Henning Christensen
Pris	Kr.500,-

## BASSINTRÆNING



Alle kan deltage. Vandkræk 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
Underviser	Henning Christensen
Sted	Fussingvej 15 2300 kbh S.
Pris	Kr.1500,-

## TIRSDAGS CAFE



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.  
OBS:(Der må påregnes en merudgift for mad)

Tirsdag	14.00-18.00
Undervisere	Henning Christensen & Evy Beck Andersen
Pris	Kr.3000,-

## 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
Underviser	Susanne Riber
Pris	Kr.1500,-

## LITTERATUR



Vi læser bøger og diskuterer dem.

Torsdag	10.00-11.50
Underviser	Christina Brunken
Pris	Kr.1500,-

## 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
Underviser	Evy Beck Andersen
Pris	Kr.1500,-

## YOGA



Kom og vær med til en dejlig yogapraksis, hvor der er fokus på at skabe balance og velvære både mentalt og fysisk. Vi får løsnet op i hele kroppen, og opbygger samtidig smidighed, styrke og balance.

Fredag	10.00-11.50 Hold 1 12.30-14.00 Hold 2
Underviser	Hanna Guldagger Permin
Pris	Kr.1500,-



## MUSIK- Samvær og samtale



Musik inspirerer til samtale og samvær. Vi vælger forskellige sange og synger sammen. Taler om sangen og musikken, og om hvad den vækker i os af tanker og meninger. Vi nyder fællesskabsoplevelsen, det at synge sammen og den træning og tilfredsstillelse der opnås ved at arbejde med stemmen.

Spiller du et instrument? Ta' det endelig med!

Torsdag	12.30-14.30
Underviser	Henning Nielsen
Pris	Kr.1500,-

## CAFE- TUR.



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 taler om oplevelserne og planlægger den næste måned.

OBS:(Der må påregnes en merudgift til entre og transport og frokost)

Onsdag	10.00-13.50
Underviser	Henning Nielsen
Pris	Kr.3000,-

## PC-IPAD-MitID-eboks m. m.



Vi hjælper med opdatering af din Ipad, PC m. m Vi kan også hjælpe med kontakt til det offentlige eller bank.

Torsdag	10.00-12.00
Underviser	Evy Beck Andersen
Pris	Kr.1500,-

## LUNGETRÆNING



Jeg elsker at træne, men endnu mere at motivere andre til en sundere og mere aktiv livsstil. På dette hold får du en lungetræning der er i dit tempo – men humøret bliver højt.

Mandag (minus tredje mandag i måneden)	17.00-19.00 Pris: 1500,- Kr.
---	---------------------------------

Tirsdag	12.00 -14.00 Pris: 1500,- Kr.
---------	----------------------------------

Onsdag (Alle onsdage)	10.30-12.30 Pris: 1500,- kr.
--------------------------	---------------------------------

Torsdag	13.00-1500
---------	------------

Underviser	Suzan Jønsson
------------	---------------



## FILMAFTEN incl. mad

Er der en film du ikke har fået set endnu? Vil du gerne gense en gammel klassiker? Er du til Action –drama – science fiktion eller romantiske film? Vi laver en filmaften en gang om måneden, hvor vi starter med at spise sammen og ser herefter en film vi i fællesskab har bestemt. Tilmeld dig og få nogle hyggelige aftener i godt selskab.

1 Torsdag om måneden	17.00-20.00
----------------------	-------------

Datoer: 18/1 - 1/2 - 7/3 - 4/4 - 2/5 - og 20/6

Underviser	Henning Christensen
------------	---------------------

Pris	50,- kr. pr. gang (incl. mad)
------	-------------------------------



## Heldagsudflugter



Vi tager ud og ser på nogle af Danmarks spændende byer og attraktioner- bliver klogere på deres historie og nyder godt af hinandens samvær. Turene er heldagsture, hvor vi starter på Lyshøjgårdsvej kl.9 og er hjemme igen ca. kl. 18. (Der må påregnes udgifter til transport)

Min. 8 deltagere.

3 Fredage i sæsonen 10.00-18.00

Datoer: 25/4, 30/5, 20/6 -2025

Undervisere Henning Christensen & Evy Beck Andersen

Pris Kr. 500 ,-pr. gang

## Min hukommelse.



Vi træner din hukommelse på flere måder. Fortæl, eller skriv om en begivenhed/hændelse du har haft i dit liv, det kan være alt fra rejser – fødselsdage – koncerter.... noget der har sat sig fast i hukommelsen.

Vi laver små eksperimenter der styrker den umiddelbare hukommelse, eksempelvis lytte til musik, se billeder, hvor du her skriver dine tanker ned. Huskespil, samtaler om før tidens oplevelser, i det hele taget træning af det vigtigste vi har – nemlig hjernen.

Ene-undervisning tilbydes også på alle hold (2500,-kr)

Onsdag kl. 12-14.

Underviser Ricky Rosenbæk

Pris Kr. 1500,- KR.

## Taletræning og kommunikation



Vi har alle brug for at tale og kommunikere. På "Taletræning og kommunikation" øver vi begge dele og taler om, hvad der rør sig lige nu i dit liv, i hverdagen eller i verden.

Ene-undervisning tilbydes også på alle hold (2500,-kr)

Onsdag Kl. 12-14.

Underviser Ricky Rosenbæk

Pris Kr. 1500,- kr.

## Matematik og regning.



Trænger du til at opfriske dine regnekundskaber, eller har du svært ved at overskue tallene i hverdagen? Vi beskæftiger os med de almindelige regnearter, problemregning, ligninger, arealer og meget mere. Det kommer til at foregå i DIT tempo.

Ene-undervisning tilbydes også på alle hold (2500,-kr)

Tirsdag kl. 12-14.

Underviser Ricky Rosenbæk

Pris Kr. 1500,- KR.



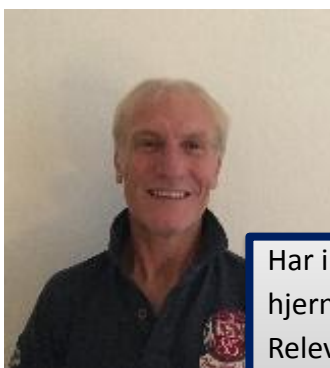
## Hanne Jæger (Skoleleder)

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



## Henning Christensen

Har i over 30 år haft hjerneskader som senskader ved trafikuheld, blodpropper i hjernen, aneurismer og alzheimer's 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".**



## Christina Brunken

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.



## Susanne Riber

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.



## Henning Nielsen

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



## Evy Beck Andersen

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.



## Hanna Guldagger Permin

Jeg har undervist i yoga i 12 år, har en baggrund som sygeplejerske og sygeplejelærer. Har gennem 6 år drevet et lille yogastudie, der hedder Yoga med vinger. I det sidste år har jeg en gang om ugen undervist en mand med hjerneskade i yoga en gang om ugen. At se og mærke hvilken effekt og hjælp yogaen har haft for ham, har vækket min interesse for at arbejde mere med netop det.



## Suzan Jønsson

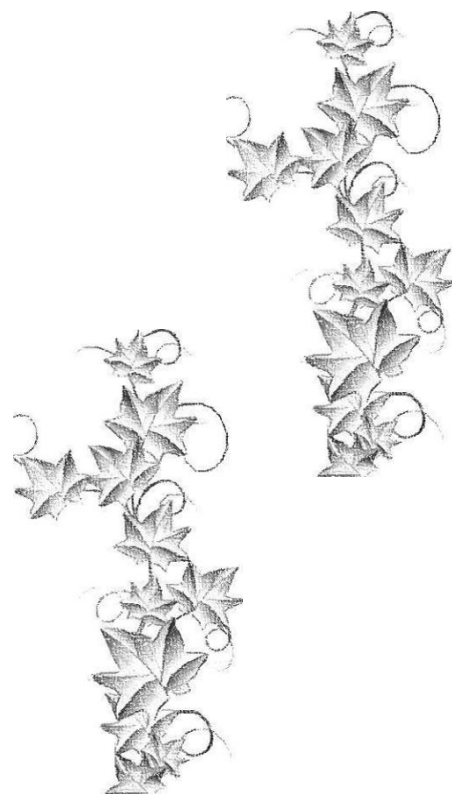
Jeg er Suzan på 40 år. Jeg er lungeopereret pga. blodpropper i lungerne i 2013. Hos mig er der plads, jeg har lavet et program sådan at alle kan være med! Jeg har gennemført et instruktørkursus gennem lungeforeningen og glæder mig til at træne med dig.



## Ricky Rosenbæk



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.





# Vigtigt!

**Husk at afmelde kørsel Tlf: 60104155**  
Gerne hurtigst muligt og senest 24 timer før

**Skolens konto nr: 6515 3050501395**

**Skolens Tlf.nr: 60104155 – Tlf. tid Mandag til fredag ml 9.00 – 13.00**

**Til dine egne notater**