Skolen for apopleksi- og afasiramte

Efterårs-program August-December 2026

Lyshøjgårdsvej 43 2500 Valby
Tlf:60104155 www.afasiskolen.dk
Find os på: www.facebook.com/afasiskolen

Velkommen til Skolen for Apopleksi- og Afasiramtes Efterårssæson 2026

Efterårsundervisningen starter mandag **d.10.8.26** og slutter fredag **d.18.12.26**
Vi holder **Efterårsferie** fra mandag **d.12.10.26** til fredag **d.16.10.26**(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 18 undervisningsdage á 2 lektioner er kr.**1500**,- og for 4 lektioner er prisen kr.**3000**,- Bassintræning er kr.**2000**,- 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 **3000**,- 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, hjernegymnastik, 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 32 år siden, og er stadigt voksende. Vi håber at se dig, du er altid velkommen til at kigge forbi eller ringe til os.

Kursushold:

• MENTAL TRÆNING		• SAMVÆR & AKTIVITETER	
Hukommelsestræning	s.4	Tirsdagscafe	s.10
Taletræning & kommunikation	s.4	• **UD AF HUSET**	
Taleundervisning intensiv	s.4	Heldagsudflugter	s.10
Talehold	s.5	Små projekter	s.11
Hjernegymnastik	s.5	Cafetur	s.11
Litteratur	s.6	• MAD & MUSIK	
Matematik	s.6	Madhold	s.12
Læsning	s.6	Madlavning før Live-musik	s.12
PC, ipad, MitID, eboks m.m.	s.7	Musik, kor & samvær	s.12
• FYSISK TRÆNING		Orkester-samspil	s.13
Stolegymnastik	s.7	Demenskor & hygge	s.13
Yoga	s.7	Livemusik efter maden	s.14
Afspænding	s.8		
Bassintræning	s.8		
Lungetræning	s.9		

MENTAL TRÆNING

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,-

TALETRÆNING & KOMMUNIKATION

Vi har alle brug for at tale og kommunikere. På ”Taletræning & kommunikation” øver vi begge dele. Samtale er kodeordet på dette hold, vi udveksler erfaringer fra vores liv, læser og diskuterer.

Mandag Onsdag	10.00-11.50 10.00-13.00
Underviser	Ricky Rosenbæk
Pris	Kr.1500,-

TALEUNDERVISNING (INTENSIV) Solo

Jeg kigger på hvad du har brug for i din tale, hvad kan du og hvad kan du ikke. Vi træner målrettet mod et realistisk mål.

Dag og tidspunkt aftales med underviser	
Underviser	Ricky Rosenbæk
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,-

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
Underviser	Henning Christensen
Pris	Kr.1500,-

LITTERATUR

Vi læser bøger og diskuterer dem.	
Torsdag	10.00-11.50
Underviser	Matias Hjort
Pris	Kr.1500,-

MATEMATIK & 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.	
Mandag	12.00-13.45
Undervisere	Ricky Rosenbæk
Pris	Kr.1500,-

LÆSNING

Hopper bogstaverne rundt eller er der nogle ord du ikke får øje på? Virker teksten som et virvar af underlige tegn? Start helt forfra og få fat i de vigtige grundlæggende ting for at kunne læse i en jævn hastighed….	
Mandag	14.00-15.45
Undervisere	Ricky Rosenbæk
Pris	Kr.1500,-

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.	
Tirsdag	12.00-14.00
Underviser	Evy Beck Andersen
Pris	Kr.1500,-

FYSISK TRÆNING

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 Torsdag	13.00-15.00 10.00-11.50
Underviser	Henning Christensen
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,-

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,-

BASSINTRÆNIING

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 blødgører, 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.2000,-

LUNGETRÆNING

KOL-træningen kombinerer lungetræning, bevægelse og kropsbevidsthed med fokus på at gøre hverdagen lettere og mindre energikrævende.
Gennem øvelser for vejrtrækning, balance, mobilitet og funktionel bevægelse arbejder vi med at forbedre kroppens evne til at håndtere daglige aktiviteter.
Træningen foregår i et roligt tempo med plads til individuelle hensyn og fokus på tryghed, mestring og bevægelsesglæde.

Tirsdag	10.00-12.45 12.00-13.45
Underviser	Emil Drejer
Pris	Kr.1500

LUNGETRÆNING

Træning er lige så vigtig som medicin. På dette hold får du styrket din lungefunktion med træning, der er i dit tempo. Vi mødes i trygge omgivelser, hvor der også er plads til humor.

Onsdag	11.00-12.45
Underviser	Maria Dall
Pris	Kr.1500,-

LUNGETRÆNING

Vi 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 – og humøret bliver højt.

Torsdag	12.30-14.45
Underviser	Matias Hjort
Pris	Kr.1500,-

Alle lungehold slutter af med kaffe og hygge

SAMVÆR & AKTIVITETER

TIRSDAGSCAFE

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,-

UD AF HUSET

HELDAGSUDFLUGTER

Vi tager ud og ser på nogle af Danmarks og Sveriges skønne byer –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.

Onsdage	10.00-18.00
Datoer:	d.11/9 og 7/10
Undervisere	Henning Christensen & Evy Beck Andersen
Pris	Kr.600,- pr. gang

SMÅ PROJEKTER

På dette hold finder vi i fællesskab nogle steder i kbh-området vi gerne vil aflægge et visit, det kan være museer, kirker, institutioner eller andet. Vi tager en forfriskning bagefter… og en snak om oplevelsen.	
Fredag	10.00-13.00
Underviser	Ricky Rosenbæk
Pris	Kr.3000,-

CAFETUR

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,-

MAD & MUSIK

MADHOLD

Den gode mad er vigtig for os alle, vær med til at gøre hverdagen lidt sundere.	
Man/tirs/tors/fre	9.00-14.00
Undervisere	Mette Gravesen Helena Rohde
Pris	Kr.1500,-

MADLAVNING FØR LIVE-MUSIK

Elsker du at lave mad eller vil du gerne lære det? Det er alle former for retter og der bliver selvfølgelig taget hensyn til den enkelte i forhold til allergier.	
Onsdag	14.00-17.00
Underviser	Sissel Saraz
Pris	Kr.1500,-

MUSIK, KOR & Samvær

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,-

ORKESTER SAMSPIL

Har du spillet i band, gået til undervisning i musik, eller har du bare lyst til at spille musik med andre på dit niveau –har du mulighed for at din drøm kan gå i opfyldelse på dette hold. Vi har instrumenterne, lokalet og ikke mindst lysten til at få musikken og rytmen frem i dig…..det bliver godt!	
(3 onsdage om måneden)	14.00-16.30
Undervisere	Henning Nielsen Ricky Rosenbæk
Pris	Kr.1500,-

DEMENSKOR & HYGGE

Har du altid elsket musik og sang? Nu kan du genopleve glæden ved at synge de sange du sagtens kan huske men måske har glemt….I selskab med andre ligesindede og 2 superdygtige musik-kyndige kommer du på en uvurderlig rejse i musikkens store verden. Vi glæder os til at se dig	
Mandag	13.00-15.00
Underviser	Henning Nielsen
	Maria Dall
Pris	Kr.1500,-

LIVE-MUSIK EFTER MADEN

I forbindelse med madlavningsholdet om onsdagen, vil der være live-musik en gang om måneden	
Onsdag	15.30-16.15 ca.
Ansvarlig	Ricky Rosenbæk
Datoer for Live-musik:	
19/8 – 16/9 – 21/10 – 18/11 – 16/12	

Mad & Musik

En gang om måneden er der live-musik i forbindelse med madholdet. Onsdage fra kl.14.00!
Mad til en 50'er og fantastisk underholdning!
Live-musik starter ca. kl. 15.30

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 økonoma, 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 2 dage om ugen. 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

Helena Rohde

Jeg står for den varme mad mandag og fredag på skolen. Har altid været glad for at tilberede i køkkenet, jeg sætter en ære i at lave et godt og sundt måltid.

Maria Dall

Jeg har mange års erfaring med lungetræning og haft hjerneskade tæt inde på livet i nærmeste familie. Jeg lægger vægt på at skabe et trygt miljø og tilpasse træningen, så den passer til den enkelte. Jeg er uddannet læge men pga. egen lungesygdom har jeg primært arbejdet med sagsbehandling.
Neurologien har altid haft min store interesse, hvorfor jeg i studietiden valgte at være fast støtteperson for en mand med hjerneskade.

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.

Emil drejer

Jeg er uddannet psykomotorisk terapeut og personlig træner. Jeg arbejder med sammenhængen mellem krop, vejrtrækning og bevægelse og har fokus på at skabe meningsfulde forbedringer, som kan mærkes i hverdagen

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".**

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 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: 60104155 – Tlf. tid Mandag til torsdag ml 9.00 – 13.00

Skolens e-mail: lederh@gmail.com

Til dine egne notater