




Suka
Syn
2019 / 2020

**Handicap- og
Specialundervisning
i Storkøbenhavn**

Tilknyttet DOF,
Dansk Oplysnings Forbund

**Deadline for tilmelding:
Den 1. august 2019**

INDHOLDSFORTEGNELSE

VELKOMMEN	4
FERIEKALENDER	4
GENERELT OM SUKA	5
BESTYRELSEN	6
GENERALFORSAMLING	6
TILMELDING TIL UNDERVISNING	7
KØRSEL	7
PRISER OG BETALING	7
FOLKEOPLYSENDE UNDERVISNING	8
LITTERATUR	8
KOMMUNIKATION	9
MUSIK OG SANG	10
KREATIVE FAG	12
MOTION, BEVÆGELSE OG VELVÆRE	14
DANS	16
FITNESS OG STYRKETRÆNING	16
KOMPENSERENDE SPECIALUNDERVISNING	17
10% PULJEN / DEBATSKABENDEARRANGEMENTER	19

TILMELDINGSBLANKET	21
BEFORDRINGSANSØGNING	22
NEDSAT DELTAGERBETALING	22
LÆREROVERSIGT	23

NYT I SÆSON 2019-2020

Pileflet weekend kursus - En kreativ weekend med duften af pil og mulighed for at flette din egen kurv.

Aqua -Yoga – Godt for sjæl og krop.

Meditation og Mantra – Meditation, fælles mantrasang og afspænding.

H.C. Andersen - Vi dykker ned i H.C Andersens forunderlige eventyr

Guidet fælleslæsning - Hvis du vil glædes og næres af litteraturen i fællesskab med andre.

Musikforståelse - Hvis du er interesseret i hvordan musik opstod, lød og udviklede sig op gennem verdenshistorien.

Sundere Sammen – Øvelser du kan lave derhjemme og kost der kan hjælpe dig med et vægttab.

Rytmask samspil – Vi swinger os rundt i mange genre.

Velkommen

Suka har hermed fornøjelsen at præsentere vores undervisningstilbud for sæson 2019/2020.

ALLE HOLD STARTER I UGE 37

Undervisningstilbuddene er tilrettelagt for unge og voksne med synshandicap.

Suka tilbyder undervisning af folkeoplysende karakter inden for almene, sociale og kulturelle emner. Der undervises på små hold, og der tages individuelle hensyn. Derudover arrangeres der kompenserende specialundervisning i moduler i samarbejde med kursisternes kommuner. Her tilrettelægges den bedst mulige undervisning for alle med henblik på at afhjælpe eller begrænse virkningerne af synshandicappet.

Folkeoplysningsundervisning i alt 27 gange med mindre andet er angivet, eller der sker væsentlige ændringer i tilskud.

Har du behov for at få kataloget på lyd
eller e-mail, kan dette bestilles hos
Suka på telefon 39 56 03 79 mandag - torsdag kl.10-15

FERIEKALENDER 2019-2020

Start:	Mandag d. 9. september 2019
Efterårsferie:	Mandag d. 14. oktober t.o.m. søndag d. 20. oktober 2019
Juleferie:	Mandag d. 16. dec. 2019 t.o.m. søndag d. 05. januar 2020s
Vinterferie:	Mandag d. 10. februar t.o.m. søndag d.16. februar 2020
Påskeferie:	Mandag d. 6.april t.o.m. mandag d.13. april 2020
Fridage/	Fredag d. 8. maj 2020, St. Bededag.
Helligdage:	Torsdag d. 21. maj 2020, Kr. Himmelfartsdag. Mandag d. 31.maj 2020, 2. pinsedag

Generelt om Suka

Suka er en selvejende institution, der tilbyder undervisning under Folkeoplysningsloven samt under Lov om Kompenserende specialundervisning for flere handicapgrupper.

Suka har i forhold til Folkeoplysningsloven status som regionalskole. Suka modtager det samlede tilskud til undervisning under Folkeoplysningsloven fra Københavns kommune, der efterfølgende søger de respektive betalingskommuner om refusion. Suka etablerer undervisning rundt om i kommunerne i det storkøbenhavnske område.

Bag Suka står en bestyrelse bestående af en formand, repræsentanter fra Dansk Blindesamfunds kredse og LEV kredse i Region Hovedstaden. Desuden er der repræsentation fra lærere, elever og administration.

Suka er tilknyttet DOF, Dansk Oplysnings Forbund, en landsorganisation af frie og uafhængige medlemsskoler, der udbyder folkeoplysende voksenundervisning på et ikke-partipolitisk grundlag.

SUKAs lærere, ledelse og bestyrelse ønsker alle

VELKOMMEN TIL SÆSON 2019 – 2020

Steen Stavngaard
Formand

Astrid Buch Hansen
Skoleleder

Bestyrelsen

Bestyrelsens medlemmer udpeges iflg. Sukas vedtægter af og blandt: Medlemmer fra LEV-kredse (udviklingshæmning og autisme) i det Storkøbenhavnske område.

DBS-kredse(Synsområdet) i det Storkøbenhavnske område.

Deltagere og lærere fra de enkelte undervisningsområder har ved afstemning pladser i Sukas bestyrelse.

En repræsentant udpeges fra Sukas administrative område.

Valg af deltagerrepræsentant:

Der indbydes til møde for deltagere/kursister fra Sukas Lev- og Synsområde i lokaler ved Sukas kontor, Frødings alle 8, 1. sal, 2860 Søborg **tirsdag d. 19. november 2019 kl. 18.00**. Tilmelding: senest d. 12.11.19 på tlf. 39 56 03 79 eller mail til suka@suka.dk

Foreningen Sukas Bestyrelse:

Steen Stavngaard	Formand Lev København
Ejvind Wilms	Næstformand Lev Frederiksberg
Egil Borchersen	Lev Gentofte
Torben Søbirk	DBS Kreds Nord
Bente Weinreich	DBS Kreds Syd
Mette Marie Olsen	Lærerrepræsentant Syns-området
Katja Rasmussen	Lærerrepræsentant Lev-området
Peter Worm	Deltagerrepræsentant Lev-området
	Deltagerrepræsentant Syns-området

Generalforsamling

Næste ordinære generalforsamling i Suka:

Onsdag d. 18 marts 2020 kl. 18.30

Frødings alle 8, 2860 Søborg

Tilmelding til undervisning

Tilmelding sker ved at indsende tilmeldingsblanketten s. 21 til Sukas kontor, ringe til Suka på tlf. 39 56 03 79 eller E-maile til suka@suka.dk

TILMELDINGSFRIST: 1. AUGUST 2019

(Obs Sukas kontor er ferielukket fra d. 1.juli t.o.m. d. 21.juli 2019)

Kørsel

Har du behov for kørsel, skal dette søges samtidig med, at du tilmelder dig. Det er Suka, der sender ansøgningen til din kreds, der ved fornøden dokumentation eller begrundelse vil tage stilling til bevilling af kørslen. Vær opmærksom på, at det vurderes forskelligt i de fire kredse. Uanset hvilken kreds du bor i, kan du fremsende en ansøgning, hvorefter vi vil se, om der er tilskudsmulighed i den enkelte kommune. Se ansøgningseskema side 22.

Du må forvente, at der kan være ventetid ved kørsel, og at kørslen lægges sammen med andre kursister, der skal frem til undervisning.

Hvis din kreds giver tilskud, skal du forvente, at der går 14 dage, efter du har ansøgt om kørsel, før ansøgningen er blevet behandlet. Der opkræves en mindre del som egenbetaling for kørslen direkte af kredsen. Kørslen iværksættes først, når kredsen har godkendt ansøgningen.

Priser og betaling

Undervisning under Folkeoplysningsloven er forbundet med en egenbetaling. Prisen, der står ved de enkelte hold, er den pris, hvor der ydes særligt tilskud. Henvend dig til Suka for evt. at få oplyst pris uden tilskud.

Inden holdstart vil der blive udsendt et mødekort med informationer om tid og sted m.v. Dette brev er også indbetalingskort, hvor betalingstidspunkt vil fremgå.

FOLKEOPLYSENDE UNDERVISNING**LITTERATUR****Hvad siger H.C. Andersens eventyr os i dag (v/ Natasjasofia Neermann)**

Dette er kurset hvor vi dykker ned i H.C Andersens forunderlige eventyr. Der vil være højtlesning af udvalgte eventyr, efterfulgt af perspektivering til nutidens liv som det folder sig ud for os hver især og på samfundsniveau. Sammen ser vi på hvordan H.C. Andersens eventyr, spejler problemstillingen på tværs af tid og sted. Glæder mig til at møde dig i eventyrets universelle verden.

199800 Mandag kl. 18.50-20.05 40,5 lektioner Pris: 1570 kr.

Undervisningssted: Søndermarksskolen, Lokale 2.16

Guidet fælleslæsning for sjælen (v/ Annette Weinold)

Savner du at give dig hen til gode historier i fællesskab med andre? Hvor du kan vælge bare at lytte eller bidrage med tanker og refleksioner undervejs. Vil du glædes og næres af litteraturen i fællesskab med andre, så er guidet fælleslæsning noget for dig. Læseguiden og lærer Annette vælger litteraturen og læser teksten højt. Højtlesning giver en følelse af fællesskab og personligt nærvær, fordi vi sidder samlet og lytter til en stemme, der fortæller. Undervejs i læsningen bliver der holdt pauser. Pauserne er til for at reflektere over teksten, til fordybelse og personlig indlevelse. Det er i pauserne, at samtalen omkring teksten starter. Måske har en deltager et spørgsmål, eller en anden deltager er blevet mindet om noget bestemt, mens der blev læst. Ofte bliver tekstens handling og tema diskuteret, og vi taler om, hvad der videre sker i historien. Når vi taler om teksterne, er der ikke noget "rigtigt svar". Alt, hvad teksten får os til at tænke på eller føle, kan vi tale om. Herefter genoptages højtlesningen, og på den måde veksler læsningen mellem højtlesning og samtale.

Der vil være kaffe og lidt småkager til pauserne.

199801 Mandag kl. 13.00-15.05 67,5 lektioner Pris: 2375 kr.

Undervisningssted: Frødings alle 8, 1. sal, lokale 8

KOMMUNIKATION

Der vil løbende kunne oprettes hold i nedenstående kommunikationsfag ved mindst 3 tilmeldte kursister. Holdene vil have varierende længde fra 6 til 21 lektioner, og prisen vil afhænge af timetallet. Et hold oprettes, når der er tilmeldinger nok. Ring venligst til Sukas kontor på tlf. 39 56 03 79 for yderligere information, eller for at komme på interesselisten.

Underviser: Mette Marie Olsen.

Undervisningssted: Et sted i Gladsaxe.

Kom Godt i gang med Iphone - Grundkursus i Iphone med voiceover.

På dette kursus er målet, at kursisterne opnår et brugbart kendskab til de grundlæggende funktioner i iPhone ved hjælp af skærmlæseren VoiceOver, herunder træning af fingerkommandoer i hånd og på skærm. Skærmens indhold og opbygning samt gennemgang af de fysiske taster.

At bruge Iphone som telefon herunder at besvare og foretage et opkald. Rotorens valgmuligheder, opkald med stemmekontrol og telefonsvareren. Indskrive og redigere kontaktpersoner. Her ud over kan der arbejdes med: Læse, skrive og sende sms samt dybere kendskab til Rotorens muligheder ved tekst-skrivning og redigering. Noter: Sådan skrives en kort note. Ur og vækkemulighed.

Daisyafspiller (Victor Reader / Stratus 4, Victor straem og Plekstalk).

Ved at anvende en lydbogsafspiller (Daisyafspiller) vil du kunne læse trykt materiale som er indlæst på cd eller overført til SD-kort (hukommelseskort) og dermed stadig få muligheder for gode læseoplevelser. En Daisyafspiller kan f.eks. afspille komprimerede cd'er, som kan indeholde en hel roman. Her arbejdes med funktionstasterne, så du eksempelvis kan springe frem til dele af teksten eller artikler i en lydavis. Bogmærker indsættes og genfindes. Information om spilletid m.m. kan frembringes og i det hele taget gøre lydbogslæseren mere aktiv og kritisk i sin læsning.

Digitale notatapparater (Fx Milestone og Victor Stream).

I stedet for at nedskrive notater, huskesedler, kalenderaftaler og tlf. nr. på papir, kan der indtales på et notatapparat. Der arbejdes med brugen af de forskellige funktionstaster og udnyttelse af apparatets muligheder, navigering, redigering, strukturering af de indtalte notater samt evt. at kunne overføre daisybøger fra PC.

MUSIK OG SANG

Deltagerne på instrumentalhold vil blive opdelt i små grupper afhængig af individuelle ønsker og niveauer.

Guitar (v/ Fritz Pedersen)

Der undervises i stort set alle musikgenrer: klassisk, pop, viser, folkemusik, salmer, brugsguitar, allroundguitar osv. Udgangspunktet er dit ønske og dit behov. Tilbuddet gælder for begyndere, let øvede og viderekomne og planlægges i samarbejde med dig. Guitar kan læres af både unge og ældre. Inden sæsonstart vil de tilmeldte blive ringet op af underviser for klarlæggelse af forløbet. Råd gives naturligvis gerne ved eventuel anskaffelse af ny guitar.

199809 Fredag kl. 11.00 – 13.05 67,5 lektioner Pris: 1700 kr.

199810 Fredag kl. 13.05 – 15.10 67,5 lektioner Pris: 1700 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup. lokale: se mødekort

Klaver (v/ Lise W. Cholewa)

Vi arbejder med forskellige stilarter efter kursistens valg. Det kan være klassiske stykker, jazz og pop. Undervisningen tilrettelægges således, at man først varmer op med skalaer og etuder. Herefter spilles det eller de stykker, der er arbejdet med hjemme. Et nyt stykke præsenteres i lektionen, så man hele tiden får nye input. Vi arbejder med hjælperedskaber. At lytte til indspilninger er en god hjælp, og har man en kassettebåndoptager, kan det være en stor hjælp at indspille det, vi arbejder på i timerne, til brug hjemme. Becifringsspil er et godt redskab, som understøtter klaverspil, da man via dette lærer grundlæggende hørelære og musikteori.

Undervisningen foregår på små hold, så man kan lytte til og lære af hinanden. Læreren har mange års erfaring i undervisning af blinde og svagsynede.

199811 Tirsdag kl. 10.00-11.40 54 lektioner Pris: 1970 kr.

Undervisningssted: Lauggårds Allé 91, Søborg.

Koret (v/ Inger Rydal)

Koret har efterhånden en del år på bagen. Vi har det sjovt og hyggeligt, og vi har fokus på at skabe flotte harmonier og at få musikken til at swinge. Vi synger rytmiske korsange, viser og årstidens sange i et alsidigt og varieret repertoire, der er sammensat efter deltagernes ønsker og formåen.

Korarrangementerne er 2 - 4-stemmige, med hovedsageligt danske eller engelske tekster. Koret er for alle, der har lyst til at synge sammen med andre. Du skal have lyst til at arbejde med sangene og med stemme og udtryk. Det er en fordel, hvis du har erfaring med at synge i kor, men det er ikke et krav. Indstudering af stemmer og tekst foregår i et roligt tempo, så der er tid til at lære udenad, også selvom du ikke kan læse noder eller punkt.

199814 Onsdag kl. 16.15-17.55 54 lektioner Pris: 1.700 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, lokale: se mødekort

Rytmisk samspil (v/ Søren Høg)

På holdet her vil vi swinge os rundt i mange genre, lige fra:

Rock and roll, blues, soul, fra forskellige Årtier.

Vi skal få instrumenterne til at gløde, og have det sjovt med en række af de store sange.

Søren har stor erfaring som sangskriver, komponist, producer, og orkesterleder gennem mange år.

Han har arbejdet med en lang række kendte musikere fra ind og udland, og behersker selv de fleste instrumenter, ud over guitaren, som er hans hovedinstrument.

199812 Onsdag kl. 19.00 – 21.30 81 lektioner Pris: 2780 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup. lokale: se mødekort

Musikhistorie (v/ Natasjasofia Neermann)

Er du interesseret i hvordan musik opstod, lød og udviklede sig op gennem verdenshistorien er dette kurset for dig.

Vi bevæger os op gennem den klassiske musiks historie kronologisk med fokus på forskellige kendte og mindre kendte komponister, stilarter støttet af musikeksempler fra de forskellige perioder.

Dele af repertoiret planlægges i samarbejde med deltagerne. Der kræves ingen musiske forudsætninger for at deltage.

Glæder mig til at møde dig i musikkens spændende univers

199802 Mandag kl. 17.00-18.40 2 lektioner Pris: 1970 kr.

Undervisningssted: Søndermarksskolen, Lokale 2.16

KREATIVE FAG

Håndarbejde (v/ Lone Uhlmann)

Der undervises i syning, strikning og læderarbejde. Undervisningen tilrettelægges, så du kan lave lige det, du har lyst til. Vi fremstiller klædeligt og velsiddende tøj efter egne ønsker og behov. Vi lærer samtidig nogle grundteknikker i klipning og med mønstre. Har du lyst til at strikke, finder vi frem til en opskrift, garnberegning, hjælp til opslagning, og hvad der ellers kan være behov for. Du kan også sy ting til hjemmet f.eks. puder, tæpper, tehætter, dækkeservietter osv. Herudover er der mulighed for lettere læderarbejde: bæltter, små tasker, punges m.m.

199815 Torsdag kl. 10.00-13.20 100 lektioner Pris: 3.350 kr.

Undervisningssted: Katrinedalsvej 22, Vanløse

Vævning (v/ Linnea Holck)

Vævning er et spændende og fascinerende gammelt håndværk. På kurset væves bl.a. på rammevæve og mindre skaftevæve. Man kan eksempelvis væve tørklæder, viskestykker, pudestof, og større ting som plaider og stof til beklædning eller tasker. Væveundervisningen tager udgangspunkt i den enkelte deltager, så man efter eget ønske kan få lært forskellige teknikker og opsætning af væven. Du får hjælp til montering af færdige produkter.

199816 Torsdag kl. 16.00 – 18.30 81 lektioner Pris: 2.375 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, lokale: væveværksted

Keramik & modellering (v/ Helle Ø. Steffensen)

Keramik er et taktilt materiale og kun fantasien sætter grænser. Du bliver introduceret til forskellige teknikker til at lave skåle, vaser, kopper eller skulpturer med forskellige former og overflader, som du får med hjem når de er glaseret og brændt. Du skal påregne udgifter til materialer alt efter forbrug."

199819 Mandag kl. 12.30 – 15.00 81 lektioner Pris: 2.780 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, lokale: keramikværksted

Træsløjd (v/ Kennet Petersen)

Drømmer du om at lave smukke ting i træ, som vil imponere venner og bekendte, ja så er sløjd lige noget for dig. Vi har mange modeller, som du kan vælge mellem, f.eks. ølkrus, serveringsbakker, fuglekasser og meget mere. Har du selv en ide til, hvad du vil lave, er det også en mulighed. OBS. Materialerne er ikke med i prisen, men kan købes hos underviseren.

199820 Tirsdag kl. 15.00-17.30 81 lektioner Pris: 2.375 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, lokale: træværksted

Pileflet weekend kursus (v/ Lene Christensen)

En weekend med pileflet. En kreativ weekend med duften af pil og mulighed for at flette din egen kurv. Dette kursus er for både nybegyndere og øvede. Der er mulighed for at flette en bakke med hank på fast bund eller flette en kurv med en flettet bund. Alle kan være med og læreren har erfaring med at undervise mennesker med et synshandicap. Velkommen til en dejlig kreativ weekend hvor vi fletter i pileværkstedet i Bagsværd, her er vi omgivet af ro og hygge. Materialepris for pil er kr. 250,00 en fast bund til bakker koster kr. 125,00.

199803 Lørdag d. 25.10.2019 + Søndag d. 26.10.2019

kl. 10.00 - 15.00 begge dage, i alt 12 lektioner Pris: 710 kr.

Undervisningssted: Krogmosevej 39, Bagsværd

MOTION, BEVÆGELSE OG VELVÆRE

Få ny energi med yoga (v/ Anette Lindell)

Gennem yoga lærer deltagerne både at styrke og afspænde kroppen. Samtidig med gode kredsløbsøvelser vil der også indgå øvelser i åndedræsteknikker.

199823 Torsdag kl. 13.45-15.00 40,5 lektioner Pris: 1.570 kr.

Undervisningssted: Nymosehave, sal A, Stolpehøj 150, Gentofte

Sundere sammen (v/Jane Stiesdal)

Vil du gerne tabe dig og komme i bedre form? Det er du ikke alene om... På holdet tager vi udfordringen op sammen. Alle kan være med. Vi vil arbejde med emner som: Hvorfor er det svært at holde fingrene fra chokoladen? Hvordan kan man fastholde motivationen? Inspiration til motion vi kan lave derhjemme. Fup og fakta om sund mad. Apps og online træning. Det er ikke kun snak - vi bevæger os, spiser sundt og hjælper hinanden på holdet. Du skal regne med udgifter til mad på 20,- til 40,- kr. pr. gang. Velkommen.

OBS! Lokalerne er desværre ikke tilgængelige for mennesker i kørestol. Du kan kontakte SUKA og få mere at vide om holdet.

199804 Onsdag kl. 17.00-19.30 81 lektioner Pris: 2780 kr.

Undervisningssted: Frødings alle 8, Søborg, Lokale: 6-7

Skåne/lettere gymnastik (v/ Lis Lindholm)

Kurset er tilrettelagt under hensyntagen til din alder. Smidighedsøvelser som bøjninger, strækninger og sving til rytmisk musik vil give dig bedre form og velvære. Der arbejdes i langsomt tempo, hvor alle kan være med.

199831 Onsdag kl. 14.45-16.00 40,5 lektion Pris: 1365 kr.

199833 Torsdag kl. 14.45-16.00 40,5 lektion Pris: 1365 kr.

199834 Torsdag kl. 16.10-17.20 40,5 lektion Pris: 1365 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, lokale: ?

Gymnastik (v/ Anette Lindell)

Træningen vil indeholde opvarmning, styrketræning, konditionstræning og afspænding. Der vil indgå cirkeltræning og blandt andet blive brugt bolde og elastikker til øvelserne. Deltagerne skal være i stand til at komme op og ned fra gulvet, da det er en aktiv undervisning med masser af bevægelse.

19825 Torsdag kl. 15.15-16.30 40,5 lektioner Pris: 1.570 kr.

Undervisningssted: Nymosehave, sal A, Stolpehøj 150, Gentofte

Meditation og Mantra (v/ Natasjasofia Neermann)

Vi starter med en 15 min guidet meditation for 'grounding', fordybelse og ro. Herefter synger vi mantraer i fællesskab (et mantra er sanskritord der ved gentagelse, giver en healende vibration i krop og sind). Vi afslutter rejsen med en behagelig guidet afslapning af hele kroppen, mens du ligger ned og slapper af. Der vil være instruktion så deltagerne over tid, også kan bruge og arbejde med materialet hjemme. Medbring selv liggeunderlag og let tæppe. Jeg glæder mig til at møde dig.

199805 Tirsdag kl. 17.00 - 18.15 40,5 lektioner Pris: 1570 kr.

Undervisningssted: Søndermarksskolen, Lokale 2.16

Aqua yoga (v/ Tina Maria Stahl)

Aqua Yoga henvender sig til alle, der har brug for at give sig selv lidt ekstra opmærksomhed. Aqua Yoga er godt for både krop og sind, og er en yderst skånsom form for træning. I vandet udføres mange af de øvelser man almindeligvis bruger i yoga, og vandets opdrift hjælper med at smidiggøre led og muskler. Kombinationen giver en følelse af lethed, smidighed og god styrke af kropsstammen.

Der undervises på små hold således at undervisningen kan tilrettelægges med udgangspunkt i den enkelte deltagers behov.

199806 Tirsdag kl. 16.30-17.45 40,5 lektioner Pris: 1570 kr.

199807 Tirsdag kl. 17.45-19.00 40,5 lektioner Pris: 1570 kr.

199808 Tirsdag kl. 19.00-20.15 40,5 lektioner Pris: 1570 kr.

Undervisningssted: Søgårdsskolen, C.L. Ibsensvej 3, 2820 Gentofte, Svømmehallen.

DANS**Selskabsdans for blinde** (v/ Julie Heinrich)

Pardans for alle. Kom og dans, det bliver man så glad af og så giver det rigtig god motion. Vi prøver kræfter med flere forskellige danseformer bl.a. Cha cha cha, Rumba, Vals, Jive og meget andet. Kom glad!

189835 Tirsdage kl. 16.30-18.10 54 lektioner Pris: 1700 kr.

Undervisningssted: Foreningshuset Vejlebrovej 45B, 2635 Ishøj

FITNESS OG STYRKETRÆNING**Fitness og Styrketrænings hold for DBS og FDDB's medlemmer**

(v/ Nadia Maria Luczynska)

Kom ind til en sjov og alsidig træning i Handicaphusets træningslokale og deltag på et hold hvor vi vil få pulsen op, svedt godt igennem, styrket musklerne og have det sjovt samtidigt. Vi vil starte med en grundig opvarmning og gennemgang af hele kroppen, vi vil træne på forskellige maskiner, styrke musklerne med bl.a. Vægte og øvelser stående, siddende og liggende. Til slut vil vi udspænde og udstrække kroppen. Der vil være fokus på helhedstræning, det rette åndedræt i træningen og at få kroppen i balance. ALLE kan være med og der vil være plads til også den individuelle mere personlige træning og selvfølgelig taget personlige hensyn! Jeg glæder mig til at møde dig!

199850 Tirsdag kl. 11.00 - 12.30 54 lektioner Pris: 1970 kr.

199851 Tirsdag kl. 12.40 - 14.10 54 lektioner Pris: 1970 kr.

Undervisningssted: Handicaphuset i Taastrup, Blekinge Boulevard 2, Fitness

KOMPENSERENDE SPECIALUNDERVISNING

Generel information

SukaSyn tilbyder blinde og svagsynede synskompenserende undervisning, der har til formål at afhjælpe følgerne af et synstab. Dette betyder, at du kan få undervisning i færdigheder og teknikker eller i brugen af de hjælpemidler, som kan kompensere eller lette dig i situationen som blind eller svagsynet. Alle vores lærere er specialuddannede og meget erfarne. Det er muligt at ansøge om hjemmeundervisning ved egen computer.

Undervisningen, som betales af din kommune, er gratis for dig og bliver tilrettelagt efter dine behov. Undervisningen foregår i relativt korte moduler af varierende timetal og oprettes løbende gennem hele sæsonen. Inden undervisningen sættes i gang, skal der foreligge et betalingstilsagn fra din bopælskommune. Hvis du retter henvendelse til Suka på tlf. 39 56 03 79 i åbningstiden, vil vi ansøge din kommune om dette tilsagn.

Tastaturtræning

Her arbejdes med ti finger systemet, så du opnår fortrolighed med tasterne på pc. Dette er ofte en forudsætning for, at man som blind eller svagsynet efterfølgende kan arbejde med computeren.

Hjælpeprogrammer til PC

Her tænkes specielt på Zoomtext (forstørrelse) eller Jaws (talesyntese). Her arbejdes med hjælpeprogrammernes anvendelse og muligheder i relation til Windows, Word, Internet og E-mail, hvorved computeren kan blive et rigtigt godt hjælpemiddel og arbejdsredskab for blinde og svagsynede.

Nem id, netbank, e-boks

Det er en forudsætning, at du har søgt og fået Nemid og netbank. Vi kan hjælpe med at oprette e-boks.

Daisyafspiller (Victor Reader / Stratus 4, Victor straem og Plekstalk).

Ved at anvende en lydbogsafspiller (Daisyafspiller) vil du kunne læse trykt materiale som er indlæst på cd eller overført til SD-kort (hukommelseskort) og dermed stadig få muligheder for gode læseoplevelser. En Daisyafspiller kan f.eks. afspille komprimerede cd'er, som kan indeholde en hel roman.

Her arbejdes med funktionstasterne, så du eksempelvis kan springe frem til dele af teksten eller artikler i en lydavis. Bogmærker indsættes og genfindes. Information om spilletid m.m. kan frembringes og i det hele taget gøre lydlæseren mere aktiv og kritisk i sin læsning.

Digitale notatapparater (Fx Milestone og Victor Stream).

I stedet for at nedskrive notater, huskesedler, kalenderaftaler og tlf. nr. på papir, kan der indtales på et notatapparat. Der arbejdes med brugen af de forskellige funktionstaster og udnyttelse af apparatets muligheder, navigering, redigering, strukturering af de indtalte notater samt at kunne overføre daisybøger fra PC.

Punktskrift

Som blind eller stærkt svagsynet er punktskriften et godt alternativ til at opnå eller bevare et skriftsprog. Her arbejdes med bogstaver, tegn, tal og forkortelser til læsning og afmærkning af f.eks. madvarer, krydderier og cd'er.

Håndskrift

Her arbejder vi med at finde frem til læse/skrivematerialer, som kan læses af andre eller genlæses af kursisten. Der arbejdes fortrinsvis med huske- og indkøbssedler, telefontavle og kalendermuligheder. Der trænes i skrivning ved hjælp af skriveramme, som gør det muligt at skrive beskeder m.m. til seende samt i anvendelige systemer til arkivering og opbevaring af personlige papirer.

Hundeførerteknik

Sammen med en førerhundeeinstruktør arbejder brugeren og førerhunden med problemløsning og træning inden for områder som adfærd, førermæssige problemer samt lydighed. Endvidere arbejdes der med Vedligeholdelse af tidligere lærte samspils- og samarbejds-mæssige opgaver og lydighed.

Mobility

Her trænes i at færdes med den hvide stok og brugen af relevante teknikker på f.eks. trapper, gader, bus og tog. Der indlæres relevante ruter eksempelvis til købmand, arbejde, bibliotek, Instituttet mm.

ADL – Almindelig Daglig Levevis

Her arbejdes med teknikker til at klare dagligdagen. Det kan være skæneteknik til varme og kolde drikke, skæreteknik til brød, grøntsager og kød, madlavningsteknikker, at genkende tøj, frysevarer og penge (mønter og sedler), at anvende ur, telefon m.m.

Måltidsteknik

Her arbejdes der med teknikker og træning i at kunne overskue og klare udskæringer af såvel smørrebrød som kød og grøntsager samt at få overblik over sin kuvert med antal glas, bestik og serviet.

10% PULJEN / DEBATSKABENDE ARRANGEMENTER

Af Folkeoplysningsloven fremgår det, at skolerne skal anvende 10 % af deres samlede tilskudspulje til debatskabende aktiviteter af samfundsmæssig karakter.

Suka har bl.a. samarbejde med Handicapkredse m.fl. vedr. arrangementer. I er alle sammen meget velkomne til at komme med gode ideer. Det kan være, I oplever, at der er områder, der ville være meget væsentlige at få op til debat.

Ring til os og også gerne til kontakter i jeres handicapbagland og få en snak om, hvordan vi kan hjælpe hinanden med at få et arrangement op at stå. Man kan holde sig orienteret via hjemmesiden www.suka.dk, og vi vil også annoncere under notitser i medlemsbladet.

Følg med på Sukas facebookside Suka Handicap-og Specialundervisning vedr. de enkelte debat arrangementer, der bliver annonceret efterhånden som de bliver planlagt.

De næste sider er 'Tilmelding til hold' og 'Befordringsansøgning' samt 'Nedsat deltagerbetaling'. Din underskrift på, at du er handicappet i forhold til holdet, og at du evt. er berettiget til nedsat deltagerbetaling, hvis din kommune yder tilskud til dette.

Alt skal sendes til:

Suka

Frødings alle 8, 1.sal

2860 Søborg

Eller via e-mail: suka@suka.dk

TILMELDINGSBLANKET

Holdnr: _____ Kursustitel: _____

Holdnr: _____ Kursustitel: _____

Holdnr: _____ Kursustitel: _____

Personlige informationer

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf.: _____ Mobil: _____

Cpr.Nr.: _____

E-mail adr.: _____

Jeg ønsker at modtage næste års kursuskatalog som (sæt x):

Trykt program

Lyd CD

E-mail (word format)

HUSK AT UDFYLDE BAGSIDEN, HVIS DU SØGER KØRSEL ELLER ER BERETTIGET TIL TILSKUD TIL NEDSAT DELTAGERBETALIG

Befordrings Ansøgning

- Jeg søger kørsel

Begrundelse for ansøgning om kørsel:

NEDSAT DELTAGERBETALING

Jeg bor i en af regionskommunerne og ønsker nedsat betaling, fordi jeg er (sæt x):

- Handicappet
- Pensionist Førtidspensionist
- Modtager ledighedsydelse Efterlønsmodtager
- Kontanthjælpsmodtager Modtager SU
- Lærling med underskrevet uddannelsesaftale

Med min underskrift berigtiger jeg alle de afgivne oplysninger og medsender kopi af relevant dokumentation.

Dato: _____ Underskrift: _____

LÆREROVERSIGT

Telefonliste over lærer i SukaSyn

<u>Anette Lindell</u>	<u>28 49 62 95</u>
<u>Annette Weinold</u>	<u>29 43 53 74</u>
<u>Fritz Pedersen</u>	<u>39 45 23 38</u>
<u>Helle Steffensen</u>	<u>42 50 44 66</u>
<u>Henning Carlsen</u>	<u>40 46 59 92</u>
<u>Inger Rydal</u>	<u>28 57 91 59</u>
<u>Jane Stiesdal</u>	<u>41 10 85 06</u>
<u>Julie M. Heinrich</u>	<u>40 61 22 11</u>
<u>Kennet Petersen</u>	<u>61 16 67 49</u>
<u>Lene Christensen</u>	<u>61 69 85 44</u>
<u>Linnea Holck</u>	<u>27 14 84 42</u>
<u>Lise Wille Cholewa</u>	<u>60 81 25 50</u>
<u>Lis Lindholm</u>	<u>22 36 24 47</u>
<u>Lone Uhlmann</u>	<u>61 99 38 11</u>
<u>Mary Anne Ingsholt</u>	<u>50 72 96 19</u>
<u>Mette M. Olsen</u>	<u>22 27 10 66</u>
<u>Nadia Maria Luczynska</u>	<u>22 59 34 89</u>
<u>Natasjasofia Neermann</u>	<u>20 95 16 40</u>
<u>Søren Høg</u>	<u>28 12 80 50</u>
<u>Tina Maria Stahl</u>	<u>41 27 32 38</u>



Frødings Allé 8 . 2860 Søborg . Tlf. 39 56 03 79 . Fax 39 56 03 25 . E-mail: suka@suka.dk . www.suka.dk

Kontortid:
Mandag-torsdag kl. 10-15 • Fredag lukket

Astrid Buch Hansen, skoleleder • Eva Rasmussen, souschef • Katja Olsen, adm. medarbejder
