




Suka
Syn
2020 / 2021

**Handicap- og
Specialundervisning
i Storkøbenhavn**

Tilknyttet DOF,
Dansk Oplysnings Forbund

**Deadline for tilmelding:
Den 15. august 2020**

Indholdsfortegnelse

VELKOMMEN	4
FERIEKALENDER	4
GENERELT OM SUKA	5
BESTYRELSEN	6
GENERALFORSAMLING	7
TILMELDING TIL UNDERVISNING	7
KØRSEL	7
PRISER OG BETALING	8
FOLKEOPLYSENDE UNDERVISNING	9
LITTERATUR	9
MOTION, BEVÆGELSE OG VELVÆRE	10
KREATIVE FAG	13
MUSIK OG SANG	15
DANS	18
IT / COMPUTER / KOMMUNIKATION	18
KOMPENSERENDE SPECIALUNDERVISNING	20
10% PULJEN / DEBATSKABENDEARRANGEMENTER	23
TILMELDINGSBLANKET	25
BEFORDRINGSANSØGNING	26
NEDSAT DELTAGERBETALING	26
LÆREROVERSIGT	27

Nyt i sæson 2020-2021

Filmkundskab / Filmklub - bliv klogere på filmvidenskab og filmiske virkemidler. Film ses bedst sammen.

Litteratur gruppe – Vi mødes hver anden uge til analyser og debat om udvalgte bøger og deres forfattere.

Natur, Motion og Meditation – Træning i det fri i valbyparken den første lørdag i måneden, med afsluttende meditation.

Lær at gå sikkert – en teoretisk/praktisk workshop hvor du via enkle teknikker bliver mere sikker i din gang.

Gong Yoga - Yoga og meditation til lyden af syngeskåle og gong.

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

Filte weekend kursus – Kreativiteten får frit spil, vi filter hatte, sutsko, tevarmere og brødkurve.

Velkommen

Suka har hermed fornøjelsen at præsentere vores undervisningstilbud for sæson 2020/2021.

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 til torsdag kl.10-15

Feriekalender 2020-2021

Sæson Start: Mandag d. 7. september 2020

Efterårsferie: Mandag d. 12.10.2020 t.o.m. søndag d. 18.10.2020

Juleferie: Mandag d. 14.12.2020 t.o.m. søndag d. 03.01.2021

Vinterferie: Mandag d. 15.02.2021 t.o.m. søndag d. 21.02.2021

Påskeferie: Mandag d. 29.03.2021 t.o.m. mandag d. 05.04.2021

Helligdage: Fredag d. 30.04.2021 (St. Bededag)

Torsdag d. 13.05.2021 (Kr. Himmelfartsdag)

Mandag d. 24.05.2021 (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. 24. november 2020 kl. 18.00**. Tilmelding: senest d. 17.11.2020 på tlf. 39 56 03 79 eller mail til suka@suka.dk

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

Repræsentanter:

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. 17. marts 2021 kl. 18.30

Frødings alle 8, 2860 Søborg

Tilmelding til undervisning

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

TILMELDINGSFRIST: 15. AUGUST 2020

(Obs Sukas kontor er ferielukket fra d. 6. juli t.o.m. d. 26. juli 2020)

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 ansøgningsskema 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 er i år steget lidt, men husk at prisen dækker både en efterårs sæson og en forårs sæson sv.t 2 almindelige sæsoner. 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.



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



Følg med på Sukas hjemmeside **www.Suka.dk** vedr. de enkelte debatarrangementer, der bliver annonceret efterhånden som de bliver planlagt.

FOLKEOPLYSENDE UNDERVISNING**Litteratur****Filmkundskab & Filmklub** (v/ Ane Boa)

Film ses bedst sammen! På filmholdet vil vi i fællesskab finde frem til ugens film, som fx rammer aktuelle problemstillinger i samfundet, eller måske er en af de gode gamle. Vi vil så vidt muligt se alle genre, afhængig af deltagerens ønsker, så alle får mulighed for at vælge. Filmen stoppes og forklares ved behov, samt beskrives undervejs af underviseren, hvis holdet ønsker det. Få mest muligt ud af fx klassikere, nyere film eller spændende krimier, og bliv klogere på filmvidenskab og filmiske virkemidler!

209810 Mandag kl. 16.00-18.30 (81 lektioner) Pris: 2.926 kr.

Undervisningssted: Vadgård Skole, Kong Hans Alle

Lokale: Klasselokale 28

Litteraturgruppe (v/ Mette M. Olsen)

I fællesskab vælger deltagerne de romaner der læses, og som alle findes som lydbøger hos NOTA. Læreren hjælper gerne med at bestille bøgerne. Ud fra en klassisk boganalyse arbejdes der med f.eks. forfatterens budskab, hvordan sproget bruges, hvordan personerne er karakteriseret osv. Der arbejdes med forfatterens baggrund og historie og de forskellige genrer. Der vil være fem til seks deltagere og lige netop det du bidrager med, er med til at give alsidighed og dynamik i læsegruppen.

NB! Undervisningen ligger mandag i LIGE uger.

209811 Mandag kl. 9.30-12.00 (42 lektioner) Pris: 1.489 kr.

Undervisningssted: Frødings Alle 8, 2860 Søborg.

Lokale: 4-5 i stueetagen.

Motion, bevægelse og velvære

Fitness og Styrketrænings (v/ Nadia M. Luczynska)

Dette er hold for DBS og FDDB's medlemmer.

Kom ind til en sjov og alsidig træning i Handicaphusets træningslokale og deltag på et hold, hvor vi får pulsen op, sveder godt igennem, styrket musklerne og har 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!

209820 Tirsdag kl. 11.00-12.30 (54 lektioner) Pris: 1.860 kr.

209821 Tirsdag kl. 12.40-14.10 (54 lektioner) Pris: 1.860 kr.

Undervisningssted: Handicaphuset, Blekinge Boulevard 2, Høje-Taastrup

Lokale: Fitness

Lær at gå sikker, weekend kursus (v/ Lisbeth Olesen)

Lørdag d. **31.10.2020** og Lørdag d. **30.01.2021**

Tilmeld dig dette kursus hvor du via enkle teknikker bliver undervist i mere sikker gang - noget du vil have gavn og glæde af hver dag og i særdeleshed, når det bliver glat. Det er en teoretisk/praktisk workshop, hvor du med udgangspunkt i kroppens anatomi og bevægelseslære bliver guidet til at gå mere sikkert. Alle teknikker trænes godt igennem, så hver enkelt deltager bliver klogere på sin gangbevægelse og dermed mere sikker. Synet har stor betydning for kroppens balance, og derfor er der endnu større grund til at have fokus på teknikkerne i kroppen. At være godt gående har stor betydning for vores funktionsniveau og livskvalitet i dagligdagen, og det er en bevægelsesfrihed, der er vigtig at værne om.

Praktisk: Vi starter indenfor, og hvis vejret tillader det, fortsætter vi med at gå-træne udenfor, medbring derfor tøj og sko til både inde og ude.

209822 Lørdag d. 31.10.20 kl. 10.00-15.00 (6 lektioner) Pris 365 kr.

209823 Lørdag d. 30.01.21 kl. 10.00-15.00 (6 lektioner) Pris 365 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Gangene og udendørsarealerne.

Natur, Motion og Meditation (v/ Nadia M. Luczynska)

Vil du ud i naturen og mærke den friske luft? Vil du gerne røre dig, få pulsen op og sved på panden? Vil du give dig selv tid til at pleje både krop og sind? Så kom med på dette nye koncept hvor der hver den anden lørdag i måneden vil være træning i det fri i Valbyparken. Vi vil bevæge os rundt i parken og bruge parkens faciliteter og naturen i vores træning. Vi laver forskellige øvelser undervejs, både styrkende, afspændende og balancerende for både krop og sind. Til slut finde vi et dejligt sted til en afsluttende meditation, hvor vi finder roen og kontakten til os selv og naturen omkring os. For de som gerne vil hygge videre ude i naturen, kan man bare blive lidt længere og evt. have lidt picnic mad med.

Praktisk info: Husk rygsæk du kan røre dig med, drikkedunk, snacks, et lille håndklæde eller en lille pude/underlag til at sidde på og selvfølgelig tøj til alt slags udevejr. NB! Første træning er lørdag d. 12.9.2020.

209824 - Lørdag kl. 11:00-13:30 (24 lektioner) Pris: 1.035 kr.

Undervisningssted: Ved søen på Tudsemindevej i Valbyparken.



Følg med på Sukas hjemmeside www.Suka.dk vedr. de enkelte debatarrangementer, der bliver annonceret efterhånden som de bliver planlagt.

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.

209825 Onsdag kl. 14:45-16:00 (40,5 lektion) Pris: 1.489 kr.

209826 Torsdag kl. 14:45-16:00 (40,5 lektion) Pris: 1.489 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Multisalen på D-gangen.

Yoga (Holistisk Gong Yoga) (v/. Tina M. Stahl)

Holistisk gong yoga er en mild opbyggelig yogaform, hvor lydhealing er en integreret del. I det filosofiske videnskabelige menneskesyn, som ligger til grund for vores praksis, lægges der vægt på at betragte det hele menneske, som i sin helhed består af legeme, sjæl og ånd.

Først inviteres du til at forbinde dig med din indre visdom via den blideste, healende yoga og nærværende åndedræt i 45 minutter. Efter yogadelen, når du er fuldt til stede i kroppen, går vi et lag dybere. Liggende på din yogamåtte, pakket godt ind i varme tæpper, lytter du til de healende toner til de mægtige gongs – et gongbad! Den lyd der kommer fra en gong, er kosmiske komplekse lydsekvenser, og er svære for den menneskelige hjerne at følge. Lydvibrationerne går dybt i krop og sind, og efter kort tid vil du slappe fuldstændigt af - du kommer ind i en theta drømmeagtig tilstand. Afslutningsvis guides du langsomt og blidt tilbage til yogamåtten og op i en siddende position. Efter timen er der mulighed for at dele erfaringer.

Praktisk info: Medbring egen yogamåtte og et tæppe til underafspændingen samt en drikkedunk.

209827 Tirsdag kl. 16.15-17.55 (54 lektioner), Pris 1.860 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Gymnastiksalen.

Kreative fag

Filtning, weekend kursus (v/ Annie Rasch)

Weekenden d. 21+22 november 2020

Weekenden d. 13+14 marts 2021

Vil du prøve og filte med uld - Man behøver ikke have forudgående kendskab til filtning, alle kan være med og vi får alle filtet noget vi kan tage med hjem. Er du synshandicappet, gigtplaget, eller ikke så stærk mere kan man sagtens filte. Og det er dejligt at arbejde med ulden i lunt sæbevand. Filtning er sjov, spændende og så kan man selv lave sine fildede ting. Vi gennemgår filteteknikken, hvor vi bruger vand og sæbe for at få ulden til at filte. På et kursusforløb kan du nå at filte f.eks. hjemmesko, en hat, en lille taske, tehætte, pung eller en kopvarmer. Er du rutineret i at filte og har du været på kursus før, er der masser af filteteknikker vi kan arbejde videre med, dobbelt lag, silke, tredimensionelt, eller din helt egen teknik. Det er let og sjovt at lære og filte. Jeg glæder mig til at se jer. Undervisningen ligger lørdag og søndag kl. 10.00 til 16.40

209830 21+22.11.2020 (16 lektioner)

Pris: 815 kr.

209831 13+14.03.2021 (16 lektioner)

Pris: 815 kr.

Undervisningssted: Højstrupvej 60, 2700 Brønshøj.

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, punge m.m.

209832 Torsdag kl. 10.00-13.20 (100 lektioner),

Pris 3.547 kr.

Undervisningssted: Katrinedalsvej 22, Vanløse, Tekstilværkstedet.

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 forvente udgifter til materialer alt efter forbrug.

209833 Mandag kl. 12.30-15.00 (81 lektioner) Pris: 2.926 kr.

209834 Mandag kl. 15.00-17.30 (81 lektioner) Pris: 2.926 kr.

209835 Torsdag kl. 10.00-12.30 (81 lektioner) Pris: 2.926 kr.

209836 Torsdag kl. 13.00-15.30 (81 lektioner) Pris: 2.926 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, Keramikværkstedet.

Pileflet, weekend kursus (v/ Lene Christensen)

Weekenden **d. 7 og 8 november 2020.**

Velkommen til en dejlig kreativ weekend hvor vi fletter i pileværkstedet i Bagsværd. Her er vi omgivet af ro og hygge og duften af pil. Dette kursus er for både nybegyndere og øvede. Lær at flette f.eks. en bakke med hank på fast bund eller en kurv med en flettet bund. Alle kan være med da læreren har erfaring med at undervise elever med et synshandicap. Materialepris for pil er kr. 250 kr. En fast bund til bakker koster kr. 125 kr.

209837 7+8.10.20 kl. 10:00-15:50 (14 lektioner) Pris: 760 kr.

Undervisningssted: Krogmosevej 39, 2880 Bagsværd.

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. Du skal forvente udgifter til materialer alt efter forbrug.

209838 Tirsdag kl. 15.00-17.30 (81 lektioner) Pris: 2.602 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, Træværkstedet.

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. Der pålægges monterings- og materialeudgifter direkte til underviseren.

209839 Torsdag kl. 16.00-18.30 (81 lektioner) Pris: 2.602 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, Væveværkstedet

MUSIK OG SANG

Akustisk samspil (v/ Søren Høg)

Velkommen til et helt akustisk hold, hvor alle former for instrumenter er velkommen. Det være sig lige fra harmonika, ukulele, guitarer, piano etc. Her vil vi fokusere på et blandet repertoire, fra folk, pop og rock. Her skal lejes med flerstemmige vokaler, så vi rigtig kan folde os ud.

209850 Mandag kl. 19.00-21.30 (81 lektioner) Pris 2.926 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, Musik, F-gangen.

Blokfløjte / Altfløjte (v/ Natasjasofia Neermann)

Kunne du godt tænke dig og lære at spille blokfløjte/altfløjte eller bygge videre på det du allerede har lært, så tilbyder jeg undervisning for begyndere/let øvede. Du behøver ikke at have kendskab til noder eller at have spillet et instrument før for at deltage - Alle er velkomne - alt du skal medbringe er din fløjte. Undervisningen foregår på hold med 2-4 deltagere og tilpasses efter den individuelle elevs niveau.

209851 Tirsdag 19.30-21.10 (54 lektioner) Pris: 2.076 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale anvises ved ankomst.

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.

209852 Fredag kl. 11.00-13.05 (67,5 lektioner) Pris: 1.751 kr.

209853 Fredag kl. 13.05-15.10 (67,5 lektioner) Pris: 1.751 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup, Musik F-gangen.

Klaver (v/ Lise W. Cholewa)

Vi arbejder med forskellige stilarter efter kursistens valg. Det kan være klassiske stykker, jazz og pop. Undervisningen tilrettelægges således, der varmes 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 optager, 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.

209854 Tirsdag kl. 10.00-11.40 (54 lektioner), Pris: 2.076 kr.

Undervisningssted: Lauggårds Allé 91, Søborg.



Følg med på Sukas hjemmeside **www.Suka.dk** vedr. de enkelte debatarrangementer, der bliver annonceret efterhånden som de bliver planlagt.

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 til 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.

209856 Onsdag kl. 16.15-17.55 (54 lektioner), Pris: 1.860 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup.

Lokale: Steneren, C-gangen.

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 de elektriske 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 gitaren, som er hans hovedinstrument.

209857 Onsdag kl. 19.00-21.30 (81 lektioner), Pris 2.926 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Musik, F-gangen.

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!

209860 Tirsdag kl. 16:30-18.10 (54 lektioner) Pris: 1.860 kr.

Undervisningssted: Foreningshuset, Vejlebrovej 45B, Ishøj, Lokale 3F

IT / COMPUTER / 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. Underviser på alle hold er Mette M. Olsen. Et hold oprettes, når der er tilmeldinger nok. Ring venligst til Sukas kontor for information, eller for at komme på interesselisten. Undervisningsstedet er på alle hold: Et sted i Gladsaxe.

Daisyafspiller (Victor Reader / Stratus 4 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 f.eks. 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.

Iphone - Kom Godt i gang.

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 besvare og foretage et opkald. Rotorens valgmuligheder, opkald med stemmekontrol og telefonsvareren. Indskrive og redigere kontaktpersoner. Herudover 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.

209880 Daisey afspiller Pris: 389 kr.

209881 Digitale notatapparater Pris: 389 kr.

209882 iPhone – kom godt i gang Pris: 389 kr.

(Pris eks. ved 6 lektioner)



Følg med på Sukas hjemmeside www.Suka.dk vedr. de enkelte debatarrangementer, der bliver annonceret efterhånden som de bliver planlagt.

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 stream 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 førerhundinstruktør 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 skænketeknik 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 debatarrangementer, 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

Hold nr.: _____ Kursustitel: _____

Hold nr.: _____ Kursustitel: _____

Hold nr.: _____ 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 DELTAGERBETALING

BEFORDRINGS ANSØGNING Jeg søger kørsel

Begrundelse for ansøgning:

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>Ane Boa</u>	<u>30 20 20 73</u>
<u>Annie Rasch</u>	<u>26 19 57 50</u>
<u>Fritz Pedersen</u>	<u>39 45 23 38</u>
<u>Helle Ø. Steffensen</u>	<u>42 50 44 66</u>
<u>Inger Rydal</u>	<u>28 57 91 59</u>
<u>Julie M. Heinrich</u>	<u>40 61 22 11</u>
<u>Kenneth 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>Lisbeth Olesen</u>	<u>26 23 97 62</u>
<u>Lise W. 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>Mette M. Olsen</u>	<u>22 77 10 66</u>
<u>Nadia M. 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 M. Stahl</u>	<u>41 27 32 38</u>



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

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