

Suka
2022 / 2023

Handicap- og
Specialundervisning
i Storkøbenhavn

Tilknyttet DOF,
Dansk Oplysnings Forbund

Deadline for tilmelding:
Den 15. juni 2022

Alle Sukas hold starter i uge 36

INDHOLDSFORTEGNELSE

SUKA SÆSON 2022/2023

Foreningen Suka og Sukas 's Bestyrelse	3
Deltagerrepræsentant	3
Ordinære generalforsamling	3
Betalingskommune og handlekommune	4
Priser	4
Betaling.....	4
Tilmelding og mødekort	4
Starttidspunkt	4
Fotografering	4

BEFORDRING

Vognmand.....	5
Befordring.....	5

Husk at.....	6
--------------	---

SPROG / SAMFUNDSFAG/KUNST

Engelsk.....	7
Samfundet vi bor i.....	7

IT

IT / Computer.....	8
--------------------	---

DANS/THE FEEL GOOD WAY

Dans og rytmer fra hele verden.....	9
Dans og sang.....	9
The Feel Good Way.....	9

AEROBIC/ZUMBA

Aerobic/gymnastik.....	10
Zumba	10

BEVÆGELSE/AFSPÆNDING TIL MUSIK

Bevægelse og afspænding.....	10
------------------------------	----

BOLDSPIL /GYMNASTIK/AFSPÆNDING

Styrketræning.....	11
Gymnastik/Boldspil/Afspænding.....	11
Holistisk motionsgymnastik.....	11

BEVÆGELSE I VAND

Bevægelse og afspænding i varmt vand	12-14
Bevægelse og afspænding i vand.....	14

KOST / MADLAVNING

Sund og god mad	15
Hverdagsmad med grønt.....	15
Sund mad og køkkentræning.....	15
Mormors køkken.....	15

KREATIV / HÅNDVÆRK

Håndarbejde/Syning.....	16
Håndarbejdsværksted 1 + 2.....	16
Sløjd-håndværk-design	16
Papirkunst	17

Tegning - Fugle/Dyr - Natur	17
Værksted for tegning og maleri.....	17
Tegning/Maleri - Fugle/Dyr.....	17
Maling og tegning	18
Maleri.....	18
Billedkunst 1	18
Billedkunst 2	18

SANG / MUSIK / SANSEOPLEVELSER

Musik 1	19
Musik/Sanseoplevelser.....	19
Oplevelse gennem musik	19
Social træning gennem musik	19

MUSIK / SANG / SAMSPIL

Sang/Musik/Bevægelse	20
Sang og samspil	20
Sang, rytmik og bevægelse	20
Musik / Samspil	20
Danske sangere	20
Sang og bevægelse til dansk musik	20
Musik 2	21
Musik, rytmik og bevægelse	21

RYTMIK OG TROMMER.....

Musik, sang og rytmik	21
Trommehold.....	21

KURSER FOR PERSONALE/FORÆLDRE

Tegn til tale	22
---------------------	----

ANDRE TILTAG/MULIGHEDER

Partnerskabsaftale	23
Nye ideer	23
Undervisning på bostederne.....	23

KOMPENSERENDE

SPECIALUNDERVISNING	24
---------------------------	----

ØVRIGE INFORMATIONER

Lærerkurser - videreuddannelse	25
Ferieplan	25
Debatskabende aktiviteter - 10%-puljen	26-27
Skoleadresser	28

SKEMAER /BLANKETTER

Befordringsskema	29-32
Tilmeldingsskema uden befordring	33

Telefonliste lærere.....	35
--------------------------	----

Sukas åbningstider + telefonnumre	36
---	----

Kære elever og SUKA-venner !!

Suka har hermed fornøjelsen at præsentere vore undervisningstilbud for sæson 2022/2023.

I Suka tilbyder vi undervisning for unge og voksne med udviklingshæmning og/eller autisme samt unge og voksne synshandicappede.

Der vil senere blive udsendt et særligt program med undervisningstilbud målrettet synshandicappede. Der vil også blive mulighed for at få programmet i lyd og på en fil.

Suka er en selvejende institution, der tilbyder undervisning under Folkeoplysningsloven samt under Lov om Kompenserende specialundervisning. Suka etablerer undervisning rundt om i kommunerne i det storkøbenhavnske område.

Suka har, i forhold til den kompenserende specialundervisning for voksne, samarbejdsaftaler med en række kommuner i Hovedstadsregionen.

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.

Suka har i 2019 lavet nye vedtægter. Det betyder at det er de medlemmer, der er udpeget DBS og LEV, der sidder i bestyrelsen og har stemmeret. Der sidder også lærer- og elevrepræsentanter. De har taleret, men er ikke økonomisk ansvarlige og kan ikke stemme. Deltagere og lærere fra de enkelte undervisningsområder vælges på hhv. Lærermødet, og elevrepræsentanterne vælges **d. 23.11.2022 på Sukas kontor**

Deltagerrepræsentanter SukaLev og SukaSyn:

Der indbydes til et møde for deltagere/kursister fra Suka LEV-området og Suka SYN-området, i lokaler v/ Sukas kontor, Frødings Allé 8, 2860 Søborg

Tirsdag d. 24.11.2022 kl.18.00 - Tilmelding til Sukas kontor senest d. 17.11. 2022.

Deltagerrepræsentant for SukaLev Peter Worm kontaktes på tlf. 27 13 04 48

Ingen deltagerrepræsentant for SukaSyn. Posten er vakant.

Foreningen Suka's Bestyrelse pr. 01.04.2022

Steen Stavngaard - Formand Lev København
Ejvind Wilms - Næstf. Lev Frederiksberg
Egil Borchersen - Lev Gentofte
Bente Weinreich - Formand DBS Kreds Syd

Katja Rasmussen – Lærerrepræsentant Lev-omr.
Mette Marie Olsen -Lærerrepræsentant Syns-omr.
Peter Worm – Elevrepræsentant Suka LEV
Berith Salles Lyng – Repr. administrationen

Generalforsamling i Suka:

Onsdag d. 15. marts 2023 kl.18.30 i Suka's lokaler: Frødings Allé 8, 2860 Søborg

Suka sæson 2022/2023

Tilmelding og Mødekort

Suka's Program udsendes i uge 18-19. Det er vigtigt, at tilmelding til hold og især befordring sker inden deadline mandag d. **15.06.2022**. Har du brug for vejledning i forhold til valg af det rette hold og andet, kan du kontakte os i Suka's almindelige kontortid fra 10.00-14.00 alle dage undtagen fredag

OBS! Sukas administration holder sommerferie i perioden 04.07-22.07.2022

Du kan melde dig til via telefon eller med tilmeldingsblanketten på side 30 – 34.
Når holdene er sammensat, vil der blive udsendt mødekort med betalings-informationer.

Tilmelding skal ske inden onsdag d. 15. juni 2022

Oprindelseskommune/Betalingskommune og Handlekommune

Grundet Sukas status som regionalskole og tilskuddene til undervisning og befordring er det meget vigtigt, vi får oplysning om alle deltagers betalingskommune; men også handlekommune. Dette skal skrives på tilmeldingsblanketten og ved ansøgning om befordring til og fra undervisning til Folkeoplysning.

Priser

Priserne vil stå ved holdene i programmet.

Priserne er beregnet ud fra antal lektioner, antal deltagere på holdet og prisen er fratrukket pensionisttilskuddet fra kommunerne. **Husk at du betaler for det der svarer til 2 sæsoner i en almindelig aftenskole.**

Ved nogle hold vil der være tale om forhøjet pris, det er der når der f.eks. er særlige lokaleudgifter som ved køb af tider i svømmehaller o.a.

Priser på befordring til undervisning under Folkeoplysningsloven. Se under pkt. vedr. befordring.

Betaling

Mødekort med Indbetalingskort vil blive udsendt efter holdene er sammensat og al befordring er på plads i slutningen af august. Se vedr. Tilmelding øverst på siden. Du skal være opmærksom på Sukas betalingsbetingelser, der er kommet i 2020 efter vi har haft intern revision

Afmelding og tilbagebetaling:

Hvis du ønsker at annullere din tilmelding, kan tilbagebetaling af det fulde gebyr ske indtil 1 uge før kursets planlagte start. Er der mindre end 7 dage til start er tilmeldingen bindende – uanset årsag – og gebyret kan ikke refunderes.

Følgende berettiger ikke til delvis eller hel tilbagebetaling: ændring af undervisningssted, ændring af underviser. Ved lokaleaflysninger eller aflysninger pga. sygdom eller lign. forlænges kurset tilsvarende i sidste ende af forløbet.

Kan et hold ikke etableres, f.eks. på grund af for få tilmeldinger, returneres hele gebyret. Ring og snak med os ved tvivlsspørgsmål

Starttidspunkt – Hold under folkeoplysningsloven starter i uge 36. (Enkelte undtagelser, se under holdet).

Obs!

Hvis du lider af f.eks. epilepsi, anden form for kramper, dårligt hjerte, sukkersyge eller andet, der skal tages særlige hensyn til i forbindelse med undervisningen, vil læreren meget gerne have en opringning eller noget skriftligt om dette fra dig eller dine pårørende. Se oversigt over lærerne bag i programmet.

Materialer, der forbruges af deltagerne, betales af deltagerne selv. Aftal nærmere med læreren.

Fotografering - Brug af telefoner og andet IT-udstyr i undervisningen

Det er blevet mere og mere almindeligt, at tager billeder eller at videofilme i forbindelse med Suka-undervisningen. Vi kommer her med præciseringer af Sukas politik vedr. dette. Vis hensyn og indhent samtykke! Vi har et skema, der kan rekvireres, så man sikrer et reelt og nødvendigt tilsagn fra de relevante personer.

BEFORDRING

Suka har med Harbirk's Bustrafik A/S indgået aftaler om befordring af de deltagere, der på grund af deres handicap ikke selv kan befordre sig til og fra undervisningsstedet. Kørslen til undervisning under Folkeoplysningsloven er som udgangspunkt forbundet med betaling. Nogle kommuner giver fuld eller delvis støtte til befordringen; men en del kommuner yder desværre ikke støtte. Spørg på kontoret, hvis du er i tvivl.

Befordringsskema – udfyld befordringsskema side 30 - 33. Skal være Suka i hænde senest d.

15.06.22

Suka søger kommunerne om tilskud til befordringsudgifter, så snart skemaet "Tilmelding og Anmodning om befordring" er modtaget i Suka. Skolen modtager § 44. stk. 2-midler fra Kulturministeriet til nedsættelse af befordrings-udgiften. Det er dog begrænsede midler, og det er stadig uvist hvor mange midler, vi vil modtage fra ministeriet i år 2022/2023. Derfor kan vi desværre ikke sige noget om, hvor meget der er mulighed for at få refunderet.

Priser: I skoleåret 2022/2023 vil bruttoprisen pr. kørsel T/R pr. undervisningsgang pr. elev være kr. 470,00. Der tages højde for prisstigninger i forhold til Danske Busvognmænds reguleringsindeks. Kørsel til godkendt kompenserende specialundervisning betales af kommunerne.

Tidspunkt for afhentning. Generelt starter Busserne med at hente eleverne 1 time før undervisningsstart. Derfor bedes alle elever være klar 1 time før. Nogle er sidst på ruten og hentes måske kun 10 min. før u.v. start. Efter 3-4 u.v. gange, kan man spørge chaufføren om en mere nøjagtig tid for afhentning.

Afhentning: Chaufføren ringer ca. 10 min. før afhentning for at deltageren kan være klar til afhentning, når chaufføren når frem. Vi forsøger på denne måde at forhindre ventetider ved afhentningerne, der resulterer at alle deltagere kommer for sent til undervisningen.

Ved aflysning. Hvis en deltager med befordring skal aflyses, skal det **ALTID** ske ved henvendelse til Sukas kontor tlf. 39 56 03 79, eller på mail suka@suka.dk. Foretages aflysningen dagen før (hverdagen før) og inden kl.11.30, vil det ikke udløse regning fra Harbirk - derfor: **Hvis det er muligt så aflys dagen før inden kl. 11.30;** men gerne i så god tid som muligt, det vil gavne alle ift. økonomi og planlægning. Hvis Sukas kontor er lukket og aflysningen gælder samme dag, kan afmeldingen ske direkte til Harbirks kontor.

Ændring i befordring. Al henvendelse om ændring (adresser, tlf.numre, anden kørestol o.a.) skal ALTID ske til Sukas kontor.

Ved flytning. Meld flytning til Sukas kontor så hurtigt som muligt, specielt hvis flytning påvirker ændring af befordring til undervisning.

Vognmand

Suka har aftale med Harbirk om kørsel af vore elever.

Harbirks kontortid er

Hverdage mellem kl. 07.00 – kl. 16.00. Tlf. 44 44 32 66

Efter kl. 16.00 henvises til aftenvagten. Tlf. 23 71 30 60



SUKAs lærere, ledelse og bestyrelse ønsker alle
VELKOMMEN TIL SÆSON 2022 – 2023

Steen Stavngaard
Formand

Astrid Buch Hansen
Skoleleder



HUSK AT

- **Tilmeldingsfrist senest onsdag d. 15 juni 2022.
Dette er især vigtigt, hvor der er befordring.**
- **Sæsonen starter i uge 36**
- **Når I skal aflyse kørsel, skal I altid aflyse til SUKA.
Helst dagen før inden 11.30, så vi ikke skal betale
for kørslen.**
- **Skal kørslen aflyses på selve undervisningsdagen
og det er udenfor kontorets telefon tid, skal I aflyse
direkte til Harbirk på tlf. 44 44 32 66**



HUSK AT



Engelsk

Måske lytter du til engelsk musik og ser engelske film, som du gerne vil kunne forstå, eller måske vil du gerne kunne tale med folk, du møder, når du er på ferie i udlandet.

På alle hold arbejder vi med samtale, lytteøvelser på computer og med spil. På holdene arbejder vi desuden med differentieret læse- og skriveøvelser på engelsk. Medbring gerne Ipad, Tablet eller bærbar pc.

Påregn udgifter til ordbøger (kan findes antikvarisk), kladdehæfter og penalhus.

Øvede: Holdet er for dig, der læser og skriver kortere engelske tekster, og nu har lyst til at læse essays, tale med andre om det læste, og også gerne udvide dit aktive ordforråd. OBS. Deltagerne skal være selvtransporterende.

221000 tor kl. 15.30-16.45 Ursula Kruhøffer Sk. På Nylandsvej, lok.32 40,5 lek. 1,5 lek. 1.732,- kr.

Let øvede: Holdet er for dig, der kan læse og skrive flydende på dansk, samt taler, læser og skriver enkelte (3-5 ords) sætninger på engelsk, og ønsker at blive bedre. OBS. Deltagerne skal være selvtransporterende.

221001 tor kl. 16.45-18.00 Ursula Kruhøffer Sk. På Nylandsvej, lok.32 40,5 lek. 1,5 lek. 1.732,- kr.

Samfundet du bor i

Kan du lide at se ”Nyheder” på tv, kigge i aviserne, og savner du nogen at tale med om noget af alt det, der sker enten i Danmark eller i den store verden. Vi vil tage udgangspunkt i aktuelle emner fra den seneste uge og gennemgå disse som en slags ”ugeavis”, hvor vi taler om alt fra terror til kærlighed og religion til sund kost og hygiejne.

Du må MEGET gerne selv komme med forslag til temaer. Det kan være om demokrati, muligheder for indflydelse, hvad foregår der, når vi stemmer, hvordan fungerer de foreninger, jeg er med i, hvem bestemmer, hvor jeg bor, og hvad jeg får i pension.

Vores snakke foregår i Sukas IT lokale, hvorfor vi naturligvis også vil indhente info på PC – TABLET og SMARTPHONE.

Det forventes, at du – i en rimelig grad – kan og vil indgå i en givende og hyggelig dialog med plads til alle.

227001 tor kl. 14.50-16.30 Jan Møller Jensen Telefonfabrikken, nyt lokale 54 lek. 2 lek. 2184,- kr.

Husk at du også kan følge Suka på Facebook.

Her slår vi nyheder op som kan have interesse for Sukas målgrupper



Suka Handicap-og Specialundervisning





IT / COMPUTER Tablet (Ipad) – Smartphone (Iphone)

Lær at bruge internet (FACEBOOK - GOOGLE – YOUTUBE), og få basale færdigheder på såvel Ipad, telefon og computer. Lær at tage, hente og arbejde med fotos (google fotos). Lær at finde rundt (Rejseplan og Google Earth) Lær at anvende SMS – Facetime og Skype, når du vil i kontakt med andre. Lær at få dine beskeder oplæst, ligesom computeren kan hjælpe dig med at skrive og foreslå nye ord.

Vi er højst 3 deltagere på holdet, så alle undervises individuelt, hvorfor der vil være perioder, hvor du arbejder mere selvstændigt (evt. med et spil fra Facebook eller lidt musik fra Youtube).

Du må naturligvis meget gerne medbringe din egen Ipad (husk kode/password) – telefon og/eller computer.

Forhøjet pris pga. licens til specielle IT-programmer.

228001	tir	kl. 11.00-12.40	Jan Møller Jensen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.334,- kr.
228002	tir	kl. 12.40-14.20	Jan Møller Jensen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.334,- kr.
228003	tir	kl. 14.20-16.00	Jan Møller Jensen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.334,- kr.
228005	ons	kl. 16.20-18.00	Jan Møller Jensen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.334,- kr.
228006	ons	kl. 18.00-20.05	Jan Møller Jensen	Telefonfabrikken, nyt lokale	67,5 lek.	2,5 lek.	2.786,- kr.
228007	tor	kl. 13.10-14.50	Jan Møller Jensen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.334,- kr.
228008	fre	kl. 12.50-14.30	Jan Møller Jensen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.334,- kr.
228009	fre	kl. 14.30-16.10	Jan Møller Jensen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.334,- kr.

Lær at bruge fx E-mail, Facebook, surfe, musik og spil, mens vi hygger os online på internettet. Er du øvet, laver vi fx hjemmesider, tager back-up, eller arbejder videre med det, du allerede kan.

Offline lærer vi fx Word med stavehjælp, mens vi fremstiller flotte kort og invitationer, eller spiller nogle af de mange sjove og lærerige spil, der findes på computerne. Vi overfører måske billeder fra dit kamera eller din telefon, får læst tekster højt af en maskine og meget, meget mere. Er du øvet, har du måske lyst til at lære at tegne 3D, billedbehandle dine fotos eller bare blive super god på en PC?

Er du nybegynder, starter vi med at lære maskinen at kende på en sjov måde.

Det er vigtigt at kunne vente og arbejde lidt selvstændig, da der i undervisningen tages individuelle hensyn.

228018	ons	kl. 12.55-14.35	Ane Boa	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
228019	ons	kl. 14.35-16.15	Ane Boa	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
228012	tor	kl. 16.45-18.25	Ane Boa	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
228014	tor	kl. 18.25-20.05	Ane Boa	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.184,-kr.

LEV

Suka er bl.a. medlem af landsorganisationen LEV og arbejder tæt sammen med LEVs kredse, hvor lokale LEV-medlemmer har plads i Sukas bestyrelse.

Der arrangeres årligt flere debatarrangementer i samarbejde med kredsene.

Vi har en stor fælles interesse i at skabe og sikre gode undervisningstilbud til alle handicapgrupper, men i særdeleshed til nogle af de svage handicapgrupper, der er repræsenteret i LEV.

Vær med til at støtte op om LEV og dermed være med til at arbejde for, at der fra Statens og kommunernes side leves op til FN's Handicapkonvention om lige muligheder for handicappede.

Find alle informationer på

<http://www.lev.dk>



DANS / THE FEEL GOOD WAY



Dans og rytmer fra hele verden

Kom og få rørt din krop på en sjov og anderledes måde! På dette hold besøger vi det frodige Latinamerika gennem Cumbia, Salsa og Bolero. Vi besøger også flere kontinenter hvor vi møder Flamenco, Dancehall, Disco, m.m. Vi udforsker den moderne dans, **og vi** improviser og lærer fra hinandens bevægelser. Vi lærer også at være opmærksomme på hinanden, og respekter hinandens udtryk.

225007	man	kl. 19.00-20.40	Amalie Bergstein	Tove Ditlevsens skole,gym34	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225008	man	kl. 19.00-20.40	Lara Vejruo Ostan	Tove Ditlevsens skole,gym34	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.

Dans og sang

Bliv glad med dans og musik.

Hvis du kan lide at bevæge dig til musik, og synge med andre, så er vores hold noget for dig!

Vi starter hver kursusgang med at synge sammen, og derefter danser vi og bevæger os til alt fra hiphop til stille pardans. Dansen er en sjov måde at motionere på, og kan samle alle mennesker uanset alder. Gennem dansen får vi et fælles sprog, som er fyldt med glæde og god energi. Hver kursusgang bliver afsluttet med stille mindfulness.

Vi tilpasser holdene efter deltagerne, og der er plads til alle vores forskelligheder.

Du behøver ikke at have gået til dans eller sang før, for at være med.

KOM OG SYNG OG DANS DIG GLAD – UANSET HANDICAP

225009	ons	kl. 16.50-18.05	Maybrit Finne Bonde	Sundby Væksthus, Løvestikken	40,5 lek.	1,5lek.	1.570,- kr.
225010	ons	kl. 16.50-18.05	Liv Bonde Pedersen	Sundby Væksthus, Løvestikken	40,5 lek.	1,5lek.	1.570,- kr.
225011	ons	kl. 18.05-19.45	Maybrit Finne Bonde	Sundby Væksthus, Løvestikken	54 lek.	2 lek.	1.968,- kr.
225012	ons	kl. 18.05-19.45	Liv Bonde Pedersen	Sundby Væksthus, Løvestikken	54 lek.	2 lek.	1.968,- kr.
225013	ons	kl. 19.45-21.00	Maybrit Finne Bonde	Sundby Væksthus, Løvestikken	40,5 lek.	1,5 lek.	1.570,- kr.
225014	ons	kl. 19.45-21.00	Liv Bonde Pedersen	Sundby Væksthus, Løvestikken	40,5 lek.	1,5 lek.	1.570,- kr.

The Feel Good Way

Dans og bevægelse for gående. En mulighed for at deltage i en fælles danseoplevelse med simple bevægelser. The feel good way er en individuel bevægelsesform med frihed til personlig stil og udtryk i samspil med musikken. Der tages udgangspunkt i elevernes ressourcer for at styrke selvværd, bevægelsesglæde og motivation. Kom og vær med til denne nye dansetrend.

Medbring gerne din ynglings-dansemusik.

225017	tors	kl. 15.35-17.15	Tina Hansen	Kellersvej 14, Salen	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225018	tors	kl. 15.35-17.15	Anina Dalsten	Kellersvej 14, Salen	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225019	tors	kl. 17.15-18.55	Tina Hansen	Kellersvej 14, Salen	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225020	tors	kl. 17.15-18.55	Anina Dalsten	Kellersvej 14, Salen	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.

Der tages forbehold for fejl og mangler ved prisfastsættelse, samt tryk i programmet



Aerobic – gymnastik

Rør alle musklerne, styrk balancen, få pulsen op, få sved på panden og her må man gerne synge med.
Husk træningstøj og kondisko.

222000	tor	kl. 16.45-18.25	Jytte Feltsen	Institut for Blinde og Svagtsynede	54 lek.	2 lek.	1.968,- kr.
222001	tor	kl. 18.25-20.05	Jytte Feltsen	Institut for Blinde og Svagtsynede	54 lek.	2 lek.	1.968,- kr.

Zumba

Vil du også prøve at gå til Zumba og ha' det sjovt, samtidig med at du kommer i god form og bliver god til at danse, så er muligheden der på dette hold, hvor tempoet og bevægelserne bliver tilrettelagt specielt til vores deltagere.

Zumba indeholder rytmer fra bl.a. Salsa, Cumbia, Samba og Merengue, og er effektiv og sjov træning med super energi og glad musik. Med Zumba kan alle lære at danse, få pulsen op og opleve Zumbas optimistiske og smittende ånd!
På en Zumba lektion går man omkring 9000 skridt, og man får især styrket lår, baller, mave, talje og ryg.

Påklædning: Løst og ikke for varmt tøj (gerne omklædt hjemmefra) samt indendørssko (til at skifte på stedet).

225021	tor	kl. 17.00-18.40	Ea Schou	Skolen på Nyelandsvej, Science	54 lek.	2 lek	1.968,- kr
225022	tor	kl. 18.40-20.20	Ea Schou	Skolen på Nyelandsvej, Science	54 lek.	2 lek	1.968,- kr.



BEVÆGELSE / AFSPÆNDING



Bevægelse/afspænding til musik

Disse hold henvender sig til multihandicappede og svagt fungerende, kørestolsbrugere og dårlig gående.

Har du brug for at din krop bliver motorisk aktiveret igennem hjælp til passive øvelser, afspænding og massage, har du her **mulighed for at deltage på dit niveau. Alle har mulighed for at komme ned og ligge på afspændingspuder til blød musik.**

222006	man	kl. 11.00-12.15	Berit Nyborg	Nymosehave, Stolpehøj 150	40,5 lek	1,5 lek.	1.732,- kr.
222007	man	kl. 11.00-12.15	Lone Hermansen	Nymosehave, Stolpehøj 150	40,5 lek	1,5 lek.	1.732,- kr.
222008	man	kl. 12.15-13.30	Berit Nyborg	Nymosehave, Stolpehøj 150	40,5 lek.	1,5 lek.	1.732,- kr.
222009	man	kl. 12.15-13.30	Lone Hermansen	Nymosehave, Stolpehøj 150	40,5 lek.	1,5 lek.	1.732,- kr.

Der arbejdes med kropsbevidstheden og sansestimulering.

Opvarmning, balance, smidighed, styrke, koordinationsøvelser, og udstrækning.

Slutter med afslapning, passive øvelser -massage. Musik: populær musik (der må synges med) og afslapningsmusik.

OBS! Der forefindes ingen lift på Gammellosevej. På disse hold vil der for kørestolsbrugere og dårligt gående være fokus på "stolegymnastik".

222010	tir	kl. 10.30-12.10	Jytte Feltsen	Telefonfabrikken, Dansesal 1	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
222012	tir	kl. 12.10-13.25	Jytte Feltsen	Telefonfabrikken, Dansesal 1	40,5 lek.	1,5 lek.	1.732,- kr.

Disse hold henvender sig til multihandicappede, svagt fungerende elever i kørestol.

I undervisningen arbejdes der med kropsbevidstheden. Dette sker bl.a. ved passive bevægelser samt strækøvelser og verbal instruktion under øvelserne. Der stimuleres ved hjælp af lettere massage bl.a. med bolde. Musikvalget vil være afspændingsmusik. Meget af undervisningen foregår på madrasser på gulvet. Der er mulighed for at blive liftet ned på madrassen.

222014	tor	kl. 12.15-13.55	Tina Hansen	Kellersvej 14, Salen	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
222015	tor	kl. 12.15-13.55	Anina Dalsten	Kellersvej 14, Salen	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
222016	tor	kl. 13.55-15.35	Tina Hansen	Kellersvej 14, Salen	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
222017	tor	kl. 13.55-15.35	Anina Dalsten	Kellersvej 14, Salen	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.



Styrketræning

Hold for mobile deltagere, der gerne vil have lidt sved på panden.

Du får du mulighed for at cykle på kondicykler, romaskine, hoftræner, store bolde, ben-pres, samt øvelser ved ribber, gangbarre og på trampolin.

Undervisningsgangen afsluttes med udstrækning og afspænding.

Husk løstsiddende tøj og skiftesko.

222030	tor	kl. 16.30-17.45	Bror Bjørnskov Mark	Sundby Væksthus, Fys	40,5 lek	1,5 lek	1.732,- kr.
--------	-----	-----------------	---------------------	----------------------	----------	---------	-------------

Gymnastik/Boldspil/Afspænding

Dette hold henvender sig til svagt fungerende elever.

Undervisningen indeholder opvarmningsøvelser, boldleg, styrketræning, afspænding.

222034	tor	kl. 17.45-19.00	Bror Bjørnskov Mark	Sundby Væksthus, Fys	40,5 lek.	1,5 lek.	1.732,- kr.
--------	-----	-----------------	---------------------	----------------------	-----------	----------	-------------

Holistisk motionsgymnastik

Prøv noget nyt. Her har du en effektiv motionsform, hvor vi starter med at nyde i stedet for at yde, nemlig den holistiske hvile, som er det bedste udgangspunkt for træning af hele kroppen. Kom og vær med til opvarmning, balance, smidighed, styrke, koordinations- og strækøvelser. Der tages individuelle hensyn og afsluttes med afspænding.

Påklædning: løstsiddende behageligt tøj.

222023	man	kl. 15.55-17.35	Susanne Magle	Sundby Væksthus, Fys.	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
222024	man	kl. 17.35-19.15	Susanne Magle	Sundby Væksthus, Fys.	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.

Husk løstsiddende behageligt tøj, skiftesko, og en flaske vand.



BEVÆGELSE I VARMT VAND



BEVÆGELSE I VAND/VARMT VAND

Husk at deltagerne – udover badetøj og håndklæde – ligeledes bør medbringe skiftetøj, samt nødvendige artikler forbundet med personlig hygiejne.

Bevægelse og afspænding i varmt vand

Har du behov for vandtilvænnning, motion og evt. gymnastik i vand; men ikke rigtigt kan holde varmen i et bassin med almindelig vandtemperatur, så er dette formentlig noget for dig.

Vi tager udgangspunkt i lige netop dit niveau, og lytter naturligvis til dine ønsker.

For at deltage på disse hold og for at sikre optimalt udbytte af dette undervisningstilbud, vil det være en stor hjælp for såvel lærere som administration, at nye deltagere udfylder skemaet ”Anmodning om bevægelse og afspænding i vand”!

Skemaet findes på vores hjemmeside suka.dk under punktet: skemaer.

I forhold til graden af handicap og behovet for ekstra hjælp - især i omklædningen - kan det blive nødvendigt, at vi stiller krav om, at der kommer hjælp /pædagog/ ledsager med i en periode eller evt. hele sæsonen. I visse svømmehaller bevirker de relativt beskedne omklædningsrum, samt antallet af hjælpemidler, at det kan være svært at håndtere et større antal kørestole samtidigt.

Der tilmeldes kun 2 deltagere pr. lærer.

Inkluderet i prisen: Dækning af merudgifter til nødvendigt svømmeudstyr og evt. svømmehalsleje.

Bakkegården:

Der undervises i vandtilvænningsøvelser og simpel vandgymnastik, men naturligvis også lidt mere målrettet ”svømning” i Bakkegårdens meget handicapvenlige varmtvands- bassin, hvor vandet er ca. 34 grader varmt. Bassinet er ca. 10*6 meter med en vanddybde på 1½ m. i hele bassinet.

Vi har såvel bassinet, som de lidt begrænsede omklædningsforhold med vaskestol m.m., helt for os selv. Adgangen til bassinet foregår via lift, eller af dejlig bred og nem bassintrappe. (Store elektriske kørestole frarådes)

OBS! Der gøres opmærksom på, at der kan være deltagere/undervisere af andet køn i omklædningen. Kontakt Suka hvis det er et problem.

222100	tir	kl. 16.00-17.40	Peter Groth	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222101	tir	kl. 16.00-17.40	Karen Ravn Nissen	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222102	tir	kl. 16.30-18.10	Esther Mejdal	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222103	tir	kl. 16.30-18.10	Jan Møller Jensen	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222104	tir	kl. 17.40-19.20	Peter Groth	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222105	tir	kl. 17.40-19.20	Karen Ravn Nissen	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222106	tir	kl. 18.10-19.50	Esther Mejdal	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222107	tir	kl. 18.10-19.50	Jan Møller Jensen	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222108	tir	kl. 19.20-21.00	Karen Ravn Nissen	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222109	tir	kl. 19.20-21.00	Peter Groth	Bakkegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.

Kildegården:

Vi laver vandtilvænningsøvelser kombineret med simpel vandgymnastik, ligesom vi naturligvis også forsøger os med lidt mere målrettet ”svømning” i Kildegårdens meget handicapvenlige varmt- vands -bassin (ca. 34 grader). Bassinet er 10*6 meter med en vanddybde på ca. 1½ m. i hele bassinet, som ligeledes er udstyret med gangbarre. Vi har såvel bassin, som de gode omklædningsforhold med vaskestol m.m., helt for os selv. Adgangen til bassinet foregår enten via lift/sejl eller af en dejlig bred og nem bassintrappe.

OBS! Der gøres opmærksom på, at der kan være deltagere/undervisere af andet køn i omklædningen. Kontakt Suka hvis det er et problem.

222110	fre	kl. 16.00-17.40	Jørgen Top	Kildegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222111	fre	kl. 16.00-17.40	Anina Dalsten	Kildegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222112	fre	kl. 16.30-18.10	Jan Møller Jensen	Kildegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222113	fre	kl. 16.30-18.10	Rolf Bregninge	Kildegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222114	fre	kl. 17.40-19.20	Jørgen Top	Kildegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222115	fre	kl. 17.40-19.20	Anina Dalsten	Kildegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222116	fre	kl. 18.10-19.50	Jan Møller Jensen	Kildegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222117	fre	kl. 18.10-19.50	Rolf Bregninge	Kildegården	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.



BEVÆGELSE I VARMT VAND



Søgårdsskolens v.v.:

Vandet i dette 10 * 5 m. bassin er lidt varmere end i alm. svømmehaller (28 – 29 grader). Bassinet er meget lavt i den ene ende og ca. 2 m. dybt i den modsatte ende. Der er hverken lift eller badestol på stedet, ligesom adgangen til bassinet foregår via skrå trappe med gelænder eller via en ”gammeldags” lodret bassintrappe, hvorfor eleverne bør være rimeligt mobile. Undervisningen foregår i hyggelige/rolige rammer i en mindre lukket hal, som vi har for os selv.

OBS! Der gøres opmærksom på, at der kan være deltagere/undervisere af andet køn i omklædningen.

Kontakt Suka hvis det er et problem.

222121	ons	kl. 17.30-19.10	Jørgen Top	Søgårdsskolen	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222122	ons	kl. 17.30-19.10	Lone Hermansen	Søgårdsskolen	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222123	ons	kl. 19.10-20.50	Jørgen Top	Søgårdsskolen	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222124	ons	kl. 19.10-20.50	Lone Hermansen	Søgårdsskolen	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.

Bagsværd Svømmehal, v.v.:

Dette meget handicapvenlige varmtvandsbassin (ca. 34 grader) på 10*6 meter med en vanddybde på ca. 1½ m. i hele bassinet, er udstyret med gangbarre samt en af dejlig bred og nem bassintrappe. Lift forefindes naturligvis også.

Vi har såvel bassin, som de lidt begrænsede omklædningsforhold (store elektriske kørestole frarådes) med vaskestol m.m., helt for os selv.

OBS! Der gøres opmærksom på, at der kan være deltagere/undervisere af andet køn i omklædningen.

Kontakt Suka hvis det er et problem.

222125	tor	kl. 10.00-11.40	Jørgen Top	Bagsværd Svømmehal	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222126	tor	kl. 10.00-11.40	Lone Hermansen	Bagsværd Svømmehal	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222127	tor	kl. 11.40-13.20	Jørgen Top	Bagsværd Svømmehal	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222128	tor	kl. 11.40-13.20	Lone Hermansen	Bagsværd Svømmehal	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.

Sundby Væksthus:

Stort – meget handicapvenligt – ca. 12 * 8 m. varmtvandsbassin (ca. 34 grader) som er udstyret med såvel vaskestol, vaskeseng og naturligvis lift. Der er ligeledes adgang til bassinet via en bred og meget nem trappe med gelænder.

Omkleedningen foregår i store anvendelige omklædningsrum med alle nødvendige handicap faciliteter.

OBS! Der gøres opmærksom på, at der kan være deltagere/undervisere af andet køn i omklædningen.

Kontakt Suka hvis det er et problem.

222155	tir	kl. 16.50-18.05	Lone Hermansen	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222156	tir	kl. 16.50-18.05	Jørgen Top	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222157	tir	kl. 18.05-19.20	Lone Hermansen	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222158	tir	kl. 18.05-19.20	Jørgen Top	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222159	tir	kl. 19.20-20.35	Lone Hermansen	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222160	tir	kl. 19.20-20.35	Jørgen Top	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222132	tor	kl. 14.50-16.05	Lone Hermansen	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222133	tor	kl. 14.50-16.05	Jørgen Top	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222135	tor	kl. 16.05-17.20	Lone Hermansen	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222136	tor	kl. 16.05-17.20	Jørgen Top	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222137	tor	kl. 16.05-17.20	Michelle Kürstein	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222138	tor	kl. 17.20-18.35	Lone Hermansen	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222139	tor	kl. 17.20-18.35	Jørgen Top	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222140	tor	kl. 17.20-18.35	Michelle Kürstein	Sundby Væksthus, svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.

BEVÆGELSE I VAND/VARMT VAND

Husk at deltagerne – udover badetøj og håndklæde – ligeledes bør medbringe skiftetøj, samt nødvendige artikler forbundet med personlig hygiejne.



BEVÆGELSE I VARMT VAND



Hjortespring v.v. bassin:

Vi svømmer i denne gang i Aktivitetsbassinet (ca. 30 grader). Vanddybde på 1,20 m. i hele bassinet. Bassinet er udstyret med en dejlig nem bassintrappe. Vi har såvel bassin som de rummelige omklædningsforhold med vaskestol og vaskeseng m.m., helt for os selv. I den ene ende af bassinet aktiveres der bobler med mellemrum.

***Onsdagshold kl. 9.00 finder sted i Terapibassinet (ca. 34 grader). Her findes gangbarre og fast lift.**

OBS! Der gøres opmærksom på, at der kan være deltagere/undervisere af andet køn i omklædningen.

Kontakt Suka hvis det er et problem.

222143	man	kl. 11.20-13.00	Jørgen Top	Hjortespring	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222144	man	kl. 11.20-13.00	Jan Møller Jensen	Hjortespring	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222145	man	kl. 13.00-14.40	Jørgen Top	Hjortespring	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222146	man	kl. 13.00-14.40	Jan Møller Jensen	Hjortespring	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222153*	ons	kl. 9.00-10.40	Jan Møller Jensen	Hjortespring	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222154*	ons	kl. 9.00-10.40	Peter Groth	Hjortespring	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222161	ons	kl. 10.40-12.20	Jan Møller Jensen	Hjortespring	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.
222162	ons	kl. 10.40-12.20	Peter Groth	Hjortespring	54 lek.	2,0 lek.	2.769,- kr.



BEVÆGELSE I VAND



Bevægelse og afspænding i vand (offentlig svømmehal)

Er du til svømning, motion og evt. gymnastik i vand, så er dette noget for dig. Vi tager udgangspunkt i lige netop dit niveau, og lytter naturligvis til dine ønsker.

For at sikre optimalt udbytte af dette undervisningstilbud, vil det være en stor hjælp for såvel lærere som administration, at nye deltagere udfylder skemaet "anmodning om bevægelse og afspænding i vand" for at deltage på disse hold! Skemaet findes på vores hjemmeside www.suka.dk under punktet skemaer.

I forhold til graden af handicap og behovet for ekstra hjælp især i omklædningen kan det blive nødvendigt, at vi stiller krav om, at der kommer hjælp /pædagog/ ledsager med i en periode eller hele sæsonen. Der tilmeldes kun 2-3 deltagere pr. lærer.

Inkluderet i prisen: Dækning af merudgifter til nødvendigt svømmeudstyr og evt. svømmehalsleje.

Bagsværd Svømmehal: Suka har egen reserveret bane i det store offentlige 25 m. bassin i den meget flotte og imødekommende Bagsværd svømmehal. Bassinet har en dybde på ca. 1.60 m. over det hele.

Såvel omklædning som selve "svømmeundervisningen" foregår i svømmehallens alm. åbningstid, hvorfor vore elever her bør være rimeligt selvhjulpne og have forståelse for omgang med andre mennesker i det offentlige rum.

Adgangen til bassinet foregår via en traditionel "gammeldags" lodret bassintrappe, hvorfor eleverne ligeledes bør være rimelig mobile.

Mandagsholdene: Vi har ikke adgang til svømmehallens handicapfaciliteter.

222147	man	kl. 15.15-16.30	Jan Møller Jensen	Bagsværd Svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222148	man	kl. 15.15-16.30	Jørgen Top	Bagsværd Svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222149	man	kl. 15.15-16.30	Karen Ravn Nissen	Bagsværd Svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222150	man	kl. 16.30-17.45	Jan Møller Jensen	Bagsværd Svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222151	man	kl. 16.30-17.45	Jørgen Top	Bagsværd Svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.
222152	man	kl. 16.30-17.45	Karen Ravn Nissen	Bagsværd Svømmehal	40,5 lek.	1,5 lek.	2.283,- kr.



KOST / MADLAVNING



Sund og god mad

Almindelig og genkendelig daglig mad med årstidernes grøntsager som råkost, salat eller råstegt. Bagning af grovbrød/madbrød. På dette hold planlægger vi sammen indkøb og menu. Det er enkle og lette metoder, vi bruger, og vi benytter el-maskiner.

Materialepris må påregnes kr. 40,- pr. gang. Betales til læreren.

222040	ons	kl. 17.15-19.45	Jytte Feltsen	Buddinge skole, husgerning	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
--------	-----	-----------------	---------------	----------------------------	---------	--------	-------------

Hverdagsmad med grønt

At spise aftensmad gør du sikkert hver dag.

Om onsdagen kan du være med til selv at bestemme og tilberede måltidet! Vi vil stege, bage, snitte, hakke og koge... og forhåbentlig vil vi have det sjovt og hyggeligt, imens vi arbejder. Til sidst dækker vi bord og smager på alt det mad, vi har lavet. Der bliver også tid til at snakke om sund mad.

Deltagerne skal kunne deltage aktivt i madlavningen og være selvhjulpne v. spisning.

Materialepris må påregnes kr. 40,- på gang. Betales til læreren.

222041	tors	kl. 17.00-19.55	Grethe Kristensen	Øresundsskolen, Køkken	94,5 lek.	3,5 lek.	3.541,- kr.
222042	tors	kl. 17.00-19.55	Vibeke Juul	Øresundsskolen, Køkken	94,5 lek.	3,5 lek.	3.541,- kr.

Sund mad og køkkentræning

Et madlavnings-kursus hvor vi under hyggelige forhold tilbereder et varieret måltid mad med hovedret, og enten forret eller dessert. Vi prøver at lave forskellige retter, der også er inspireret fra det udenlandske køkken.

Eleverne skal være selvhjulpne.

Der må påregnes materiale udgift på ca. 40 kr. per gang, der kan betales forud for den halve sæson ad gangen. Der betales til læreren.

222045	man	kl. 17.00-19.55	Lone Uhlmann	Skolen på Nyelandsvej, husg.	94,5 lek.	3,5 lek.	3.541,- kr.
222046	tir	kl. 16.00-18.30	Lone Uhlmann	Skolen på Nyelandsvej, husg.	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
222047	tir	kl. 18.30-21.00	Lone Uhlmann	Skolen på Nyelandsvej, husg.	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
222044	tors	kl. 17.00-19.55	Lone Uhlmann	Skolen på Nyelandsvej, husg.	94,5 lek.	3,5 lek.	3.541,- kr.

Mormors køkken

Et kursus hvor vi i fællesskab under hyggelige og rare forhold tilbereder aftenens måltid, som vi tilstræber både er økonomisk, nærende og sundt. Eleverne skal være selvhjulpne.

Der må påregnes en materialeudgift på kr. 50 hver gang. Betales til læreren.

222048	man	kl. 17.00-19.55	Camilla Pihl	Sundby Væksthus, 15'eren	94,5 lek.	3,5 lek.	3.541,- kr.
222049	man	kl. 17.00-19.55	Kirsten Pihl	Sundby Væksthus, 15'eren	94,5 lek.	3,5 lek.	3.541,- kr.
222050	man	kl. 17.00-19.55	Mette Marie Pihl	Sundby Væksthus, 15'eren	94,5 lek.	3,5 lek.	3.541,- kr.
222053	tors	kl. 17.00-19.55	Kirsten Pihl	Sundby Væksthus, 15'eren	94,5 lek.	3,5 lek.	3.541,- kr.
222054	tors	kl. 17.00-19.55	Anna Drobiec	Sundby Væksthus, 15'eren	94,5 lek.	3,5 lek.	3.541,- kr.

OBS!
Tidlig deadline for tilmelding:

Onsdag d. 15. juni 2022



Håndarbejde/Syning

Lær at sy dit eget tøj. Joggingtøj, sweatshirt, T-shirt, bukser, kjoler, tasker og punge. For begyndere og øvede.

223001	man	kl. 17.15-19.45	Ny underviser	Nyt undervisningssted	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
223002	tir	kl. 17.15-19.45	Ny underviser	Nyt undervisningssted	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
223003	tor	kl. 17.15-19.45	Ny underviser	Kellersvej 20 C	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.

Håndarbejdsværksted 1

For dig, der har hovedet fyldt med ønsker og kreative ideer, og har brug for hjælp og vejledning til at få dem ført ud i livet. På dette hold arbejder vi med stort set alt inden for håndarbejde, og der vil være mulighed for at vælge imellem og eventuelt kombinere syning, strik, hækling, broderi, patchwork osv. og skabe dine egne helt unikke ting, hvad enten du har lyst til at kreere tøj, ting eller tilbehør til dig selv eller andre.

Har du brug for en ny kjole eller et par skønne hyggebukser, vil du sy babytøj, taske eller fastelavnskostume eller gemmer du måske på et stykke yndlingstøj, der kan fornyes med perler, bånd, broderi eller strikkede kanter og krave, så hjælper vi med ideer, modeller og forslag til materialer og indkøb.

Du skal kunne arbejde selvstændigt med hjælp, støtte og vejledning. Gennemgående 1 til 1-hjælp er ikke mulig.

Du skal have lyst til at være sammen med de øvrige deltagere.

Materialeudgift må påregnes og afhænger af, hvad du vælger at arbejde med.

223005	tir	kl. 16.30-18.35	Emma Jarnbye	Skolen på La CoursVej/Berringsvej	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr.
223007	tir	kl. 18.35-21.05	Lone Kylesbech Nielsen	Skolen på La CoursVej/Berringsvej	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
223008	tir	kl. 18.35-21.05	Dorthe Hass	Skolen på La CoursVej/Berringsvej	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.

Håndarbejdsværksted 2

Her kan du sy eget tøj, lave korsstingsbilleder, lettere skindarbejde, strikning og vævning. **Materialeudgift vil være individuel.**

223009	ons	kl. 18.35-20.40	Lone Uhlmann	Sk.på Nyelandsvej, biologi	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,-kr.
223010	ons	kl. 16.30-18.35	Lone Uhlmann	Sk.på Nyelandsvej, biologi	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,-kr.

Sløjd - Håndværk - design

Eller hvad kan vi lave på værkstedet.

Gennem forløbet skal vi se og føle på forskellige materialer både nye og gamle.

Træ - pap - jern - glas- plastik - snor og meget mere.

Alt kan forarbejdes og blive til noget: vi skal sammen finde ud af, hvad vi kan bruge de forskellige ting til. Vi skal bruge forskellige former for teknik og forskellige former for håndværktøj.

Du skal syntes, det er sjovt at komme på et værksted, samt have lyst til at lære lidt mere. Du skal kunne arbejde noget selvstændigt. Vi lægger vægt på at lave noget og samtidig have det sjovt.

Der vil være en materialeudgift på 30 Kr. pr. gang som betales til lærerne.

223020	tir	kl. 17.50-20.20	Svend Pihl	Sundby Væksthus, Løvestikken	81ek.	3 lek.	3.089,- kr.
223021	tir	kl. 17.50-20.20	Palle Ortmann	Sundby Væksthus, Løvestikken	81ek.	3 lek.	3.089,- kr.



Papirkunst

Papir er et sjovt materiale, som kan bruges på uendeligt mange måder!

På dette hold vil vi blandt andet fremstille jule- og påskepynt, folde kunstfærdig origami og klippe gækkebreve. Vi kan også lave vores egne påklædningsdukker, eller folde fine dekorerede æsker, som kan bruges til gaver eller andre små skatte. Papiret kan selvfølgelig også bruges til både tegning og maling, hvis det er det du lige har mest lyst til.

Deltagelse kræver lidt fingerfærdigheder, men i øvrigt ingen forkundskaber.

Der påregnes en materialeudgift på 150,- kr. som afregnes med underviser ved opstart.

223030 tir kl. 16.00-18.30 Ane Boa Telefonfabrikken, nyt lokale 81 lek 3 lek. 3.089,- kr.

Tegning – Figur/Dyr – Natur

Vi tegner figurer af mennesker og dyr, vi har foran os på Nationalmuseet/Thorvaldsens museum mv., og tegner naturen omkring os udenfor, f.eks. i Dyrehaven, når vejret tillader det. Tegnefærdighederne opøves naturligt gennem arbejdet med motiverne, og vi afprøver og får kendskab til forskellige materialer og farver. Der kræves ingen særlige forudsætninger – der vælges motiv og arbejdes ud fra den enkeltes lyst og nysgerrighed, eller ud fra et oplæg på stedet – museet eller udenfor.

Deltagerne må være selvtransporterende til og fra undervisningsstedet. Materialeudgift (incl. årskort) på kr. 250,00 må påregnes. Læreren vil være behjælpelig ifm. materialekøb.

Obs. Dette hold starter d. 25/8-22

223016 tor kl. 11.15-13.45 Kristin Vibild Forskellige museer 90 lek. 3 lek. 3.390,- kr.

Værksted for Tegning og Maleri

Det er en stor oplevelse, at udtrykke sig i streg og farve. Med centrum i den enkeltes interesse og lyst, ud fra forlæg og fantasi, vil deltagerne i arbejdet med tegningen/maleriet, få kendskab til anvendelsen af forskellige materialer og farver – akrylfarver, akvarel, oliekriddt, farveblyanter, kul mv., samtidigt med at tegnefærdighederne vil blive opøvet og udvikle sig.

Værkstedet danner rum for det lille hold, hvor den enkeltes arbejde med tegningen og maleriet kan følges godt. Arbejdet inspireres, udfordres og udvikler sig i vekselvirkningen mellem billedstof-forlæg og fantasi.

Materiale udgift på kr. 300,00 må påregnes. Læreren vil være behjælpelig ifm. materialekøb.

223022 tir kl. 14.50–17.20 Kristin Vibild Kildevældsskolen 81 lek. 3 lek. 3.089,- kr.

Tegning/Maleri – Fugle og Dyr

Vi fordyber os i at tegne, male, forme fugle og alle de andre dyr. Fuglene, dyrenes liv og bevægelse i naturen, på himlen, i/mellem træerne, i det åbne landskab eller i den nære omgivelse, er spændende og fascinerende. Ud fra den enkeltes valg eller ud fra underviserens oplæg arbejder den enkelte med motiverne og finder vej til sit eget levende udtryk gennem at afprøve og anvende forskellige materialer og farver - akrylfarver, akvarel, oliekriddt, blyant, kul farvekriddt, ler mv.

Materialeudgift på 300,- kr. må påregnes. Læreren vil være behjælpelig ifm. materialekøb. OBS. 1. sal

Obs. Dette hold starter d. 9/1-23

223023 man kl. 16.00-18.05 Kristin Vibild Kellersvej 20 C, lok. 22 42,5 lek. 2,5 lek. 1.799,- kr.



Maling og tegning

På dette hold lader vi glæden over at male og tegne stå højt i kurs.

Vi prøver os frem, og vi eksperimenterer og undersøger.

Forskellige typer papir og teknikker bliver brugt.

Vi arbejder med akrylmaling akvarel ecoline fedtfarver farveblyanter kul og grafit.

Fra skov og hav henter vi objekter, som bliver brugt i undervisningen.

Med udklip fra aviser og blade laver vi collager.

Nogen gang arbejder vi også tredimensionelt, hvor vi kan skabe figurer og bygge tårn og hemmelige landskaber.

Vi bruger vores egne erfaringer og fantasi. Hvis det er noget du brænder for, og vil fordybe dig i, støtter vi dig i din proces.

Vi lader os inspirere af billeder og kunst på nettet, samt af billeder og kunst i bøger og blade.

Hver undervisningsgang afsluttes med at vi deler og ser på hinandens billeder.

Det forventes at du kan arbejde nogenlunde selvstændigt.

Materiale penge 350 kr. afregnes med lærerne. (svarer til 13 kr. pr. gang)

223014	ons	kl. 17.45-20.15	Stine Ljungdahl	Telefonfabrikken	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
223015	ons	kl. 17.45-20.15	Maria Karlsson	Telefonfabrikken	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.

Maleri

Vi maler hovedsageligt med pensel på lærred med akrylfarver og dekorerer med forskellige effekter. Der er også mulighed for at tegne og male med vandfarve.

Materialepris pr. gang er ca. 40 kr.

223017	tir	kl. 17.50-20.20	Dorete Thomasen	Sundby Væksthus, Løvestikken	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
223018	tir	kl. 17.50-20.20	Gitte Bender	Sundby Væksthus, Løvestikken	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.

Billedkunst 2

Vi maler på lærred, tegner og bruger forskellige tegneteknikker på forskellige typer papir.

Vi arbejder med: Akrylmaling, akvarel, ecoline, fedtfarver, farveblyanter. Vi laver collager og figurer, efter opgaver og din frie fantasi.

Vi forventer, at du kan arbejde selvstændigt og udviser interesse for at deltage i undervisningens forskellige temaer og processer, samt arbejde noget selvstændigt.

Materialeudgift: 250,- kr. afregnes med læreren.

223013	man	kl. 17.00-19.30	Stine Ljungdahl	Sk. på La Cours Vej, Billedkunst	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
--------	-----	-----------------	-----------------	----------------------------------	---------	--------	-------------

Billedkunst 1

Kurset henvender sig til velfungerende deltagere, der kan arbejde selvstændigt. Det er for alle, der vil lave billeder, både begyndere, garvede og dem midt i mellem. Opgaver tilpasses den enkelte. Der arbejdes fortrinsvist med plane billeder, f.eks.:

Tegning: blyant, kul, kridt og tusch

Maleri: acryl, ecoline og vandfarver

Collage: fotos, tegninger, farvet papir og hvad vi finder sjovt

Tryk: frottage, stencils og stempler

Deltagerne må være selvtransporterende til og fra undervisningsstedet.

Der påregnes en materialeudgift på 300,- kr. der afregnes med underviser ved opstart.

223012	tors	kl. 18.15-20.45	Ursula Kruhøffer	Sk. på La Cours Vej, Billedkunst	81 lek.	3 lek.	3.089,- kr.
--------	------	-----------------	------------------	----------------------------------	---------	--------	-------------



Musik 1

Musik, sange, bevægelse afspænding, musikalske lege, rytmespil, instrumentalspil o.m.a.
Alle kan deltage i at lytte, spille, synge og opleve musisk glæde.
Kontakt evt. læreren for flere oplysninger på tlf. 60 14 39 01.

225025	man	kl. 16.30-18.10	Berit Nyborg	Kellersvej, byg. 18	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225026	man	kl. 16.30-18.10	Lone Hermansen	Kellersvej, byg. 18	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225027	tir	kl. 16.00-17.40	Berit Nyborg	Bank-Mikkelsens vej 2 B	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225029	tir	kl. 17.40-19.20	Berit Nyborg	Bank-Mikkelsens vej 2 B	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225028	ons.	kl. 10:30-12.10	Berit Nyborg	Bank-Mikkelsens vej 2 B	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225030	ons.	kl. 10:30-12.10	Lone Hermansen	Bank-Mikkelsens vej 2 B	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225031	ons.	kl. 12:10-13.50	Berit Nyborg	Bank-Mikkelsens vej 2 B	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225032	ons.	kl. 12:10-13.50	Lone Hermansen	Bank-Mikkelsens vej 2 B	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225033	tor	kl. 16.30-17.45	Berit Nyborg	Kellersvej, byg. 18	40,5 lek.	1,5 lek.	1.732,- kr.
225034	tor	kl. 17.45-19.25	Berit Nyborg	Kellersvej, byg. 18	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.

Musik-sanseoplevelser

Disse hold henvender sig til dig, der vil mærke og udvikle sanserne igennem musikken, og til dig der ikke bryder dig om høje lyde. Derfor prioriteres det ekstra meget, at dette er hold hvor omgivelserne er rolige, og hvor undervisningen foregår i netop dit tempo, samt hvor individualisme og hensyntagen er i fokus.
Vi vil arbejde med kropsbevidsthed, sanser, afspænding, massage, rytmer og musik/sang.

225038	man	kl. 18.00-19.40	Berit Nyborg	Kellersvej, byg. 18	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225039	man	kl. 18.00-19.40	Lone Hermansen	Kellersvej, byg. 18	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.

OBS! Disse søndagshold er der ikke befordring til.

225040	søn	kl. 15.15-16.55	Berit Nyborg	Kellersvej, byg. 18	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225041	søn	kl. 15.15-16.55	Lone Hermansen	Kellersvej, byg. 18	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.

Oplevelse gennem musik

Vi mødes omkring musikken, hvor vi udforsker og arbejder hen imod skabelse af lyd. Vi skaber kontakt gennem lyde ved gentagelse af verballyde og fysik kontakt med instrumenter. Vi stimulerer desuden lytte sansen ved at lytte til forskellige stilarter og instrumenter. Vi vil som underviser spille musik og synge sange, der matcher den enkeltes stemning og humør. Vi vil skabe en dejlig stemning i samværet omkring musikken.

225055	man	kl. 17.10-18.25	Tilde Gerdstrøm	UiU, Uddannelsescenter	40,5 lek.	1,5 lek.	1.732,- kr.
225056	man	kl. 17.10-18.25	Mette Mathiesen	UiU, Uddannelsescenter	40,5 lek.	1,5 lek.	1.732,- kr.

Social træning gennem musik

Undervisningen styrker beredskabet til at bruge- og kommunikere med omverdenen på nye måder.

På dette hold arbejdes der med musikken på en måde, der imødekommer behovet for trivsel og livskvalitet. Vi udveksler lyde og klange og skaber derved et fælles samvær for udvikling af kommunikation. Vi bruger stemmer og instrumenter efter behov. Der tages udgangspunkt i den enkeltes humør og stemning, som for eksempel kan afspejles i den skabte musik, og i fællesskab ændrer sig undervejs. Som underviser arbejder vi med forskellige slags klangbilleder og musikalske bevægelser, som bl.a. bygger på elevens fremtoning og ytringer med stemme, instrumenter som kropslige aktiviteter.

225077	man	kl. 13.20-15.00	Henrik Rasmussen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225078	man	kl. 15.00-16.40	Henrik Rasmussen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225079	man	kl. 16.40-18.20	Henrik Rasmussen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225080	man	kl. 18.20-20.00	Henrik Rasmussen	Telefonfabrikken, nyt lokale	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.



Sang, musik og bevægelse

Vi mødes i et fællesskab omkring musikken. Vi hjælper den enkelte med at vælge sange, som han/hun har lyst til, at vi synger i fællesskab, og til udvalgte sange vil der desuden være mulighed for at spille på percussion instrumenter. Derudover lytter vi til forskellig musik som eleverne ønsker. Måske bliver der mulighed for dans, hvor vi som undervisere støtter gangbesværede og danser med kørestolsbrugere.

225061	man	kl. 18.25-19.40	Tilde Gerdstrøm	UiU, Uddannelsescenter	40,5 lek.	1,5 lek.	1.732,- kr.
225062	man	kl. 18.25-19.40	Mette Mathiesen	UiU, Uddannelsescenter	40,5 lek.	1,5 lek.	1.732,- kr.

Sang og samspil

På dette hold spiller og synger vi sange, som eleverne selv vælger. Det plejer at være rigtig sjovt og hyggeligt. Hvis lysten er til det, laver vi en koncert for venner og bekendte som afslutning på sæsonen. Undervisningen tilpasses i samarbejde med deltagerne. Vi glæder os til at se både nye og kendte ansigter.

225096	tirs	kl. 18.50-20.55	Morten Wittrock	UiU, Uddannelsescenter	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr.
225097	tirs	kl. 18.50-20.55	Natasjasofia Neermann	UiU, Uddannelsescenter	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr.

225065	tor	kl. 18.50-20.55	Natasjasofia Neermann	UiU, Uddannelsescenter	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr.
225066	tor	kl. 18.50-20.55	Morten Wittrock	UiU, Uddannelsescenter	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr.

Sang, rytmik og bevægelse

På dette hold synger vi kendte sange, laver sanglege og bevæger os til musik. Vi anvender rytmeinstrumenter og lærer eleverne forskellige rytmer, som passer til sangene. Undervisningen tilpasses eleverne, og kørestolsbrugere er velkomne. Undervisningen tilpasses i samarbejde med deltagerne. Vi glæder os til at se både nye og kendte ansigter.

225094	tirs	kl. 17.10-18.50	Morten Wittrock	UiU, Uddannelsescenter	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225095	tirs	kl. 17.10-18.50	Natasjasofia Neermann	UiU, Uddannelsescenter	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.

225069	tor	kl. 17.10-18.50	Natasjasofia Neermann	UiU, Uddannelsescenter	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.
225070	tor	kl. 17.10-18.50	Morten Wittrock	UiU, Uddannelsescenter	54 lek.	2 lek.	2.184,- kr.

Musik / samspil

Lær at spille i et band sammen med andre. Både for begyndere, øvede og meget øvede.

225051	ons	kl. 16.30-19.00	Morten Wittrock	Skolen på La Courvej, GL mus	81 lek.	3 lek.	2.765,- kr.
225052	ons	kl. 19.00-21.30	Morten Wittrock	Skolen på La Courvej, GL mus	81 lek.	3 lek.	2.765,- kr.

Danske sangere

Kan du li' dansk musik? F.eks. Kim Larsen, Rasmus Seebach og Kandis. Vil du lære noget mere om sangerne? Vi ser videoklip fra sangernes liv og optræden. Vi lytter til deres tekster og taler om, hvad vi synes om dem. Vi synger og bevæger os til musikken. Vi samler på udklip og laver en lille scrapbog om sangerne. Du er selv med til at bestemme, hvilke sangere vi skal lære bedre at kende.

225090	ons	kl. 18.35-20.40	Ny lærer	Sundby Væksthus, Koloritten	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr.
--------	-----	-----------------	----------	-----------------------------	-----------	----------	-------------

Sang og bevægelse til dansk musik

Vi lytter, synger og bevæger os til skøn dansk musik. F.eks. Af Sanne Salomonsen, Anne Linnet og Gnags. Vi leger forskellige kendte sanglege, hvor alle kan være med.

225091	ons	kl. 16.30-18.35	Nu lærer	Sundby Væksthus, Koloritten	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr.
--------	-----	-----------------	----------	-----------------------------	-----------	----------	-------------

Musik 2

Kan du lide at synge og være med til at lave noget god musik? Så kan det være, at vores musikhold er noget for dig. Vi synger gode danske sange, og er også begyndt at lave vores egne sange. Det plejer at være rigtig hyggeligt. Vi glæder os til at hilse gamle og nye elever velkommen i den nye sæson.

225073	man	kl. 17.00-18.15	Mads Bendsen	Sundby Væksthus, Løvestikken	40,5 lek.	1,5 lek.	1.570,- kr.
225074	man	kl. 17.00-18.15	Karen Jørgensen	Sundby Væksthus, Løvestikken	40,5 lek.	1,5 lek.	1.570,- kr.
225075	man	kl. 18.15-19.55	Mads Bendsen	Sundby Væksthus, Løvestikken	54 lek.	2 lek.	1.968,- kr.
225076	man	kl. 18.15-19.55	Karen Jørgensen	Sundby Væksthus, Løvestikken	54 lek.	2 lek.	1.968,- kr.

Musik, rytmik og bevægelse

På rytmikholdet fokuserer vi på at skabe glæde og fællesskab, samt vække og regulere sanserne via musik og bevægelse. Vi starter hver gang med at synge en velkomstsang, inden vi fortsætter med at lave forskellige fagtesange, bruge percussioninstrumenter, lave rim og remser samt enkle bevægelser til musik, sang og guitarspil. Repertoiret er en blanding af danske sange og børnesange.

Efter en lille pause fortsætter vi med at stimulere sanserne på en mere rolig måde, hvor vi vil lytte til beroligende musik, blæse sæbebobler, bruge tørklæder, lave små historier og sange hvor vi bruger percussioninstrumenter til at understøtte fortællingen. Vi afslutter hver gang med de samme farvelsange.

Vi forsøger at nå alle på trods af forskellige funktionsniveauer.

225088	man	kl. 17.00-18.40	Signe Lohmann	Øresundsskolen, Musik	54 lek.	2 lek.	2184,- kr.
225089	man	kl. 17.00-18.40	Natasjasofia Neermann	Øresundsskolen, Musik	54 lek.	2 lek.	2184,- kr.



RYTMIK / TROMMER



Musik, sang og rytmik

Vi synger/spiller et bredt repertoire af kendte danske sange af nyere og ældre dato inden for genrene pop, rock og folkeviser, f.eks. Kim Larsen, John Mogensen, Alberte, Shubidua m.fl. Men også nyere danske popsange, viser og sange fra højskolesangbogen kan komme på repertoire. Når I tilmelder jer, er I velkomne til at kontakte underviserne med sangønsker, så vi kan være med til at understøtte deltagernes sangglæde mest muligt. Vi glæder os til at synge og spille med jer.

225082	man	kl. 18.40-20.45	Signe Lohmann	Øresundsskolen, musik	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr.
225083	man	kl. 18.40-20.45	Natasjasofia Neermann	Øresundsskolen, musik	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr.

Trommehold

Vi skal lære en masse forskellige slagtojsinstrumenter at kende og vi skal lære at føle rytmen i kroppen. Undervisningen foregår i et orkester, hvor vi skal have det sjovt, mens vi lærer at spille sammen. Vi skal spille musik i mange forskellige genrer, og udover det skal vi slippe fantasien løs og lave vores egne numre.

De forskellige instrumenter vi skal lære at spille på er bl.a. trommesæt, congas/bongos, xylofon/marimba/klokkespil, timbales og en masse løs percussion.

Det er en fordel hvis du har lidt kendskab til trommer.

225093	tir	kl. 17.00-19.05	Ole Bo Pedersen	Sk. På Nyelandsvej, musik	67,5 lek.	2,5 lek.	2.636,- kr
--------	-----	-----------------	-----------------	---------------------------	-----------	----------	------------

ØVRIGE TILBUD / HOLD

KURSER – TEGN til TALE

Kurserne er et tilbud til forældre, pårørende og pædagoger til børn med udviklingshæmning el. andre, der har behov for Tegn til Tale.

Det er muligt at tilmelde sig en venteliste, så man automatisk får tilbud om kursus. Henvend dig til Sukas kontor ang. dette.

Der oprettes løbende hold efter behov, så gå evt. ind på vores hjemmeside: www.suka.dk

Underviser: Katja Rasmussen.

Introduktionskursus:

Weekendkurser: fredag 18.00-21.30 og lørdag fra kl. 09.00-16.30 – Pris fastsættes ift. antal deltagere

Planlagt weekendkursus i efteråret 2022 Fredag d. 08.10.22 + lørdag d. 09.10.22

Kurset er en introduktion til og indføring i Tegn til Tale.

Vi taler om grundbegreber og mimik, samt kropssprog ved at anvende øvelser og lege samt sange. Vi arbejder bl.a. med tiderne, tal, spørgeord, familietegn, hjemmets tegn og følelsetegn samt lidt eventyr tegn.

Opfølgningskurser:

Oprettes løbende ved efterspørgsel. Disse er en repetition af tegn fra tidligere kurser og nye tegn.

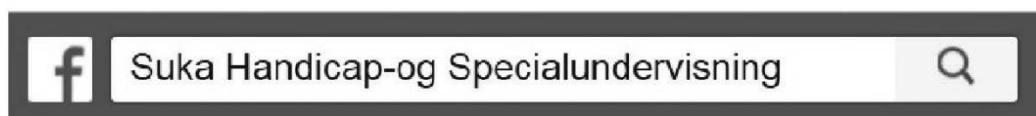
Tilbud om Tegn til Tale kurser på dagcentre, børneinstitutioner o. lign.

Der kan der oprettes kortere kurser ude på institutioner, handicapcentre, etc. Læreren kan kontaktes på mobil 23 47 86 01 for aftale af dato og tid.

Pris: Prisen for de enkelte kurser er afhængig af deltagerantal/timer. Dette aftales med Sukas kontor.

Husk at du også kan følge Suka på Facebook.

Her slår vi nyheder op som kan have interesse for Sukas målgrupper



ANDRE TILTAG / MULIGHEDER

Partnerskabsaftale

Suka har i samarbejde med Socialforvaltningen i Københavns kommune en partnerskabsaftale. Dette betyder, at vi i samarbejde med Kulturhuset Pulsen, Akademiet og SOF's botilbud udbyder hold. I Pulsen er det f.eks. tegning, selvforsvar, dans etc. På botilbuddene musik og bevægelses hold og i Akademiet sommer bootcamp og andre ad hoc hold

Ring gerne til Suka for at høre nærmere eller besøg f.eks. Pulsens hjemmeside på www.Puls1.dk for at læse om stedet og om de mange muligheder.

Nye ideer!?

Hvis I er et bosted, klub eller andet og har en god ide til, hvad vi mangler i Suka af undervisning, så hører vi gerne fra jer med gode ideer til nye hold/fag.

Skriv gerne til Suka på mail: suka@suka.dk og forelæg ideer, forslag m.m.

Undervisning på bostederne

Skulle der være ønske om undervisning ude på bostederne for beboerne, så kontakt Suka og hør om mulighederne.

Flere lærere tilbyder sig som underviser for enten hold eller som eneundervisning i bl.a.

Billedkunst - musik - afspænding

Antal lektioner, antal deltagere, indhold m.m. aftales individuelt med Suka og underviser.

OBS!
Tidlig deadline for tilmelding:

Onsdag d. 15. juni 2022

KOMPENSERENDE SPECIALUNDERVISNING

For unge og voksne med udviklingshæmning eller autisme

Kompenserende specialundervisning er en undervisning, der tilrettelægges således, at den kan afhjælpe virkningerne af handicappet.

Suka har samarbejdsaftaler med en række af kommunerne i Hovedstadsregionen. Dog ikke København og Frederiksberg.

Ansøgning om kompenserende specialundervisning kan sendes til Suka, der vil hjælpe jer videre, da en del kommuner gerne vil have ansøgningerne direkte. Det er kommunerne, der har visitationsretten – og det er derfor også dem, der afgør, om den enkelte ansøger kan endelig godkendes.

Fag:

Suka varetager bl.a. kompenserende specialundervisning i fagene: Dansk, regning, Dansk/regning m. IT, og musikterapeutisk undervisning.

Anmodningsskema: Alle nye ansøgere skal udfylde et anmodningsskema. Skemaet findes på Sukas hjemmeside <http://suka.dk/sukalev/skemaer/>

Eller skema kan rekvireres ved henvendelse til Sukas kontor pr. tlf. eller mail suka@suka.dk, der gerne er behjælpelige i forhold til din kontakt til kommunen vedr. skemamaterialet eller andet.

Befordring: Kan godkendes og betales af kommunerne, hvis man ikke har mulighed for at befordre sig selv. Befordringsskema indsendes samtidig med øvrig ansøgning. Skema findes på side 29-32.

Ansøgningen skal være påtegnet af en sagkyndig person, som kan bekræfte, at det ikke er muligt for ansøgeren at befordre sig selv til og fra undervisning. Sagkyndig person er læge, socialrådgiver, hjemmevejleder, sagsbehandler, institutions-eller værkstedsleder.

For at eleven og holdet skal få en god start er det vigtigt, at kontoret modtager anmodningsskema og evt. befordringsskema så hurtigt som muligt.

Undervisningen starter mandag d. 5. September 2022 - uge 36

Man kan sende ansøgning om kompenserende specialundervisning hele året. Desuden kan komme med ideer, til hold der foregår i en afgrænset periode, de oprettes ligesom specialundervisningen også løbende.

Undervisningen planlægges til at være 13 undervisningsgange i efteråret 2022
Længden på forårshold er 14 gange.

ØVRIGE INFORMATIONER

LÆRERKURSER - VIDEREUDDANNELSE

For at give lærere mulighed for videreuddannelse indenfor bl.a. fagområder og inden for de relevante handicapområder, arrangerer SUKA lærerkurser i samarbejde med bl.a. Dansk Oplysnings Forbund. Kurserne tilrettelægges som eksternt eller internat og er planlagt ud fra de ønsker og emner, lærerne har behov for at få belyst af bl.a. eksperter på området. Alle forslag til nye emner modtages meget gerne til viderebearbejdelse.

D.O.F. har en flot kursuspølitik, der bl.a. betyder tilskud til kurser, der har relevans for undervisningsområder under folkeoplysningsloven og er relevant i forhold til faget.

For at få adgang til D.O.F.'s kursusmateriale se: www.danskoplysning.dk.

Suka yder i særlige tilfælde ekstra kursustilskud. Kontakt os vedr. dette. Suka bekræfter over for D.O.F., at du er lærer hos os, og om kurset har relevans i forhold til det fag, du underviser i.

FERIEPLAN 2021/2022

Start:	Mandag	d. 05. september	2022	
Efterårsferie:	Mandag	d. 17. oktober	2022	T.o.m. søndag d. 23. oktober 2022
Juleferie:	Mandag	d. 12. december	2022	T.o.m. søndag d. 1. januar 2023
Vinterferie:	Mandag	d. 13. februar	2023	T.o.m. søndag d. 19. februar 2023
Påskeferie:	Mandag	d. 03. april	2023	T.o.m. mandag d. 10. april 2023
Fridage og Helligdage:	Fredag	d. 05. maj	2023	St. Bededag.
	Torsdag	d. 18. maj	2023	Kr. Himmelfartsdag.
Pinse:	Søndag	d. 28. juni	2023	T.o.m. mandag d. 29. juni 2023

Undervisningsgange: Folkeoplysningsundervisning i alt 27 gange, medmindre andet er angivet, eller der sker væsentlige ændringer i tilskud.

**Der tages forbehold for fejl og mangler ved
prisfastsættelse, samt tryk i programmet.**

DEBATSKABENDE AKTIVITETER – 10% - PULJEN

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

Suka har i det forløbne år haft flere spændende arrangementer i samarbejde med bl.a. LEV – kredse, andre handicapkredse, DH i Høje-Taastrup, kulturforeninger, uddannelsescentre, IBOS, Handicapcentre, Botilbud m.fl.

I er alle sammen meget velkomne til at komme med gode ideer. Det kan være, at I på Jeres bosted oplever, at der er områder, der ville være meget væsentlige at få op til debat. Debatter kan være mangt og meget, og vi får mange nye henvendelser fra Lev kredse, dagtilbud og klubber om at afholde debatter. Det er vi meget glade for, og I skal endelig kontakte os, hvis I har en god ide.

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.

Sukas facebook side hedder **Suka Handicap-og Specialundervisning**

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

Se også Sukas hjemmeside www.suka.dk hvor arrangementerne også slås op.

De arrangementer vi har haft i 2022 har været nedenstående

Hjernens funktion og belastningsreaktioner hos borgere med udviklingsforstyrrelser med Kisten Callesen
Suka i samarbejde med Csbb og venner af Captum

Politiker debat om handicap i forbindelse med kommunalvalget. Debatarangement med et panel bestående af 9 politikere fra hvert deres parti.

Moderator: Mette Frobenius

Suka i samarbejde med Csbb og venner af Captum

Er I seje forældre til et barn med handicap?

Debat med Monica Lyllof om håb og forandringer.

Suka i samarbejde med Lev Gentofte

”Værgemål og Repræsentation”

Suka i samarbejde Lev Frederiksberg

7 skarpe til Morgenkaffen

Suka i samarbejde med Grundtvig-Akademiet, Danmarks Biblioteksforening, og FORA med nedenstående

Hvorfor spiller frihedsrettighederne ikke en større rolle i FNs verdensmål?

Oplægsholder: Birgitte Feiring,

Er dansk børnefjernsyn frisindet nok?

Oplægsholder: Nina Sahl

Hvad er de virkelige forskelle på Christiansborgpolitik og kommunalpolitik? Fra værdipolitik på Christiansborg til værdi for den enkelte borger i kommunalpolitik.

Oplægsholder: Karsten Hønge

Hvad koster et menneske?

Oplægsholder: Kjeld Møller Pedersen

Kritik eller vanvid: Hvad afslører konspirationsteorierne om vores samfund?

Oplægsholder: Kasper Grotle Rasmussen

Hvordan har Rusland det med Kina?

Oplægsholder: Niels Bjørn Wied

Hvorfor er bøsser vores yndlingsminoritet?

Oplægsholder: Katrine Frøkjær Baunvig

Hvordan en person med autismspektrumtilstand og ADHD kan finde vej gennem uddannelsessystemet. Hvilke faktorer, er vigtige for at overvinde udfordringerne?

Debatarrangement med psykologerne Kirsten Callesen og Maja Toudal Jørgensen.

Suka i samarbejde med Csbb og venner af Captum.

Sukas facebook side: **Suka Handicap-og Specialundervisning**

Følg med på Sukas facebook side: **Suka Handicap-og Specialundervisning** vedr. de enkelte arrangementer, der bliver annonceret efterhånden som de bliver planlagt. Se også Sukas hjemmeside www.suka.dk hvor arrangementerne også slås op.

SKOLEADRESSER

Bagsværd Svømmehal
Værebrovej 156
2880 Bagsværd

Bakkegården
Taxvej 18
2880 Bagsværd

Bank-Mikkelsensvej 2 B
2820 Gentofte

Buddinge skole
Kildebakkegårds Allé 155
2860 Søborg

Hjortespringbadet
Skinderskovvej 29
2730 Herlev

Institut for Blinde Og Svagtsynede
Rymarksvej 1
2900 Hellerup

Kellersvej, Lok. 8 C
Kellersvej 8
2860 Søborg

Kellersvej, bygn. 14
2860 Søborg

Kellersvej, bygn. 18
Kellersvej 18
2860 Søborg

Kellersvej, Lok. 22
Kellersvej 20 C
2860 Søborg

Kildegården Træningscenter
Kildebakkegårds Allé 165
2860 Søborg

Kildevældsskolen
Belmannsgade 5 A
2100 København. Ø

Nymosehave, sal A + sal B
Stolpehøj 150
2820 Gentofte

Skolen på Nylandsvej
Nylandsvej 23
2000 Frederiksberg

Skolen på La Cours Vej
Beringsvej 8
Håndarbejdeslokale

2000 Frederiksberg

Skolen på La Cours Vej
Emil Christian Hansens vej
Musiklokale GL
2000 Frederiksberg

Sundby Væksthus, 15'eren
Fussingsvej 15
2300 København S

Sundby Væksthus, Løgstikken
Løgstikkevej 68
2300 København S

Sundby Væksthus, Fysioterapien
Fussingvej 19
2300 København S

Sundby Væksthus, Svømmehal
Løgstikkevej 68
2300 København S

Søgaardsskolen
C. L. Ibsenvej 3
2820 Gentofte

Telefonfabrikken
Telefonvej 8 E, indgang 2
2860 Søborg

Tove Ditlevsens skole
Enghave Plads 21
1670 København V

UiU - Uddannelsescenter
Horsebakken 19
2400 København NV

Øresundsskolen
Carl Nielsens Alle 33
2100 København Ø

TILMELDING MED ANMODNING OM BEFORDRING til undervisning i SUKA

(Både komp. spec. uv. og folkeoplysningsuv.)

Befordringen kan kun iværksættes i de tilfælde, hvor eleven absolut ikke kan befordre sig selv, og hvor det ikke er muligt at stille en person til rådighed for at følge eleven til og fra undervisningsstedet.

!! Udfyldes med SORT pga. kopiering!! Kun ét navn samt ét hold pr. skema!!

Navn: _____ cpr.nr. _____

Adresse: _____ tlf.nr.: _____

Postnr.: _____ By: _____

Email (hvis delt. bor på bosted, bedes om kontorets e-mailadresse): _____

TELEFONNUMMER hvor chaufføren kan ringe hver gang inden afhentning: _____

Handlekommune: _____ Betalingskommune: _____

Evt.kontaktperson _____ Tlf. _____

Fag: _____ Holdnr.

Ugedag: _____ Fra kl. _____ Til kl. _____

Afhentes fra hjemadresse ☐ sæt kryds
eller anden udførlig adresse _____ Tlf: _____

Undervisningssted: _____

Hjemkørsel til hjemadresse ☐ sæt kryds
eller anden udførlig adresse _____ Tlf _____

Begrundelse for anmodningen (skal udfyldes): _____

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ kan gå ved egen hjælp | ☐ bruger rolator | ☐ skal have støtte |
| ☐ sidder i manuel kørestol | ☐ sidder i elkørestol | ☐ sidder i sammenklappelig kørestol |
| ☐ sukkersyge | ☐ hjertesygdomme | |
| ☐ epilepsi | forholdsregler v/anfald _____ | |

Andet (evt. ledsager) _____

Anmoders underskrift

Skal udfyldes

Det bekræftes,
at ovennævnte er ude af stand til at befordre sig selv.

Sagkyndig persons underskrift
samt relation til elev
(læge, soc.rådgiver, inst.leder)

***** Nedenstående udfyldes af Sukas kontor *****

Modtaget i SUKA den: _____ af: _____

Start dato: _____ Antal undervisningsgange: _____ Til vognmand: _____

Fremsendt til kommunen: _____ Godkendt: _____

Udfyldes i forbindelse med befordringsskema.

For-og bagside af skemaet sendes til

Suka, Frødings Allé 8, 2860 Søborg

Eller på mail suka@suka.dk

BEFORDRINGSBETALING

Suka fremsender befordringsskemaet til deltagerens betalingskommune med anmodning om betalingstilsagn.

Hvis kommunen giver afslag, vil vi gerne på forhånd have tilsagn fra deltageren/personale/værge, om deltageren evt. selv vil betale for kørslen.

Se Befordring side 5 vedr. pris og om muligt tilskud fra ministeriet.

Såfremt du ønsker at høre nærmere kontakt Sukas kontor tlf. 39 56 03 79.

I tilfælde af at kommunen giver afslag, vil deltageren selv betale

☐ Nej

☐ ja

Elevnavn _____ Holdnummer _____

Evt. kontaktperson _____ tlf. _____
(med blokbogstaver)

E-mail adresse _____



TILMELDING MED ANMODNING OM BEFORDRING til undervisning i SUKA
(Både komp. spec. uv. og folkeoplysningsuv.)

Befordringen kan kun iværksættes i de tilfælde, hvor eleven absolut ikke kan befordre sig selv, og hvor det ikke er muligt at stille en person til rådighed for at følge eleven til og fra undervisningsstedet.

!! Udfyldes med SORT pga. kopiering!! Kun ét navn samt ét hold pr. skema!!

Navn: _____ cpr.nr. _____

Adresse: _____ tlf.nr.: _____

Postnr.: _____ By: _____

Email (hvis delt. bor på bosted, bedes om kontorets e-mailadresse): _____

TELEFONNUMMER hvor chaufføren kan ringe hver gang inden afhentning: _____

Handlekommune: _____ Betalingskommune: _____

Evt.kontaktperson _____ Tlf. _____

Fag: _____ Holdnr.

Ugedag: _____ Fra kl. _____ Til kl. _____

Afhentes fra hjemadresse ☐ sæt kryds
eller anden udførlig adresse _____ Tlf: _____

Undervisningssted: _____

Hjemkørsel til hjemadresse ☐ sæt kryds
eller anden udførlig adresse _____ Tlf _____

Begrundelse for anmodningen (skal udfyldes): _____

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ kan gå ved egen hjælp | ☐ bruger rolator | ☐ skal have støtte |
| ☐ sidder i manuel kørestol | ☐ sidder i elkørestol | ☐ sidder i sammenklappelig kørestol |
| ☐ sukkersyge | ☐ hjertesygdomme | |
| ☐ epilepsi | forholdsregler v/anfald _____ | |

Andet (evt. ledsager) _____

Anmoders underskrift

Skal udfyldes

Det bekræftes,
at ovennævnte er ude af stand til at befordre sig selv.

Sagkyndig persons underskrift
samt relation til elev
(læge, soc.rådgiver, inst.leder)

***** Nedenstående udfyldes af Sukas kontor *****

Modtaget i SUKA den: _____ af: _____

Start dato: _____ Antal undervisningsgange: _____ Til vognmand: _____

Fremsendt til kommunen: _____ Godkendt: _____

Udfyldes i forbindelse med befordringsskema.

For-og bagside af skemaet sendes til

Suka, Frødings Allé 8, 2860 Søborg

Eller på mail suka@suka.dk

BEFORDRINGSBETALING

Suka fremsender befordringsskemaet til deltagerens betalingskommune med anmodning om betalingstilsagn.

Hvis kommunen giver afslag, vil vi gerne på forhånd have tilsagn fra deltageren/personale/værge, om deltageren evt. selv vil betale for kørslen.

Se Befordring side 5 vedr. pris og om muligt tilskud fra ministeriet.

Såfremt du ønsker at høre nærmere kontakt Sukas kontor tlf. 39 56 03 79.

I tilfælde af at kommunen giver afslag, vil deltageren selv betale

☐ Nej

☐ ja

Elevnavn _____ Holdnummer _____

Evt. kontaktperson _____ tlf. _____
(med blokbogstaver)

E-mail adresse _____



Tilmelding til hold hvor der ikke ønskes befording

Fornavn _____

Efternavn _____ cpr.nr. _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Telefonnummer _____ Arbejdstlf.nr. _____

Handlekommune _____ Betalingskommune _____

Holdnummer _____ Holdnummer _____ Holdnummer _____

**Mødekort og Betaling: se side 4. Såfremt holdet er overtegnet, vil du blive
kontaktet om mulighed for andet tilbud.**

Sendes til: Suka, Frødings Allé 8, 2860 Søborg, eller på mail suka@suka.dk

Tilmelding til hold hvor der ikke ønskes befording

Fornavn _____

Efternavn _____ cpr.nr. _____

Adresse _____

Postnr. _____ By: _____

Telefonnummer _____ Arbejdstlf.nr. _____

Handlekommune _____ Betalingskommune _____

Holdnummer _____ Holdnummer _____ Holdnummer _____

**Mødekort og Betaling: se side 4. Såfremt holdet er overtegnet, vil du blive
kontaktet om mulighed for andet tilbud.**

Sendes til: Suka, Frødings Allé 8, 2860 Søborg, eller på mail suka@suka.dk

Tilmeldingsfrist onsdag d. 15. juni 2022
Dette er især vigtigt, hvor der er befordring.

Alle Sukas hold starter i uge 36

TELEFONLISTE over lærere i Sukas Lev-område

A

Amalie Bergstein 27 13 84 61
Ane Boa 30 20 20 73
Anina Dalsten 60 52 40 40
Anna Drobiec 52 82 56 10

B

Berit Nyborg 60 14 39 01
Bror Bjørnskov Mark 23 92 75 91

C

Camilla Pihl 22 85 85 11

D

Dorthe Hass 42 50 04 01
Dorete Thomasen 21 26 35 28

E

Ea Schou 51 51 65 07
Emma Jarnbye 25 62 05 09
Esther L. Mejdal 51 36 90 28

G

Gitte Bender 22 50 52 55
Grethe Kristensen 30 74 36 77

H

Henrik Rasmussen 28 12 15 01

J

Jan Møller Jensen 60 62 56 64
Jytte Feltsen 61 69 38 50
Jørgen Top 30 62 24 48

K

Karen S. Jørgensen 26 33 20 83
Karen Ravn Nissen 26 74 77 60
Katja Rasmussen 23 47 86 01
Kirsten Pihl 40 56 46 15
Kristin Vibild 31 95 15 40

L

Lara Ostan 60 53 71 57
Liv Bonde Pedersen 22 35 58 20
Lone Hermansen 26 45 91 81
Lone K. Nielsen 21 23 25 04
Lone Uhlmann 61 99 38 11

M

Mads Bendsen 51 36 47 38
Maria Karlsson 27 82 52 60
Maybrith Finne Bonde 26 74 36 54
Mette Mathiesen 24 78 02 40
Mette Pihl Nielsen 22 77 76 05
Michelle Kürstein 23 23 16 90
Morten Wittrock 40 16 19 92

N

Natasjasofia Neermann 20 95 16 40

O

Ole Bo Pedersen 61 33 66 40

P

Palle Ortmann 26 22 31 11
Peter Groth 30 28 26 77

Pia Mortensen 32 57 84 82

R

Rolf Bregninge 20 92 19 48

S

Signe Lohmann Skjernaas 22 42 89 90
Stine Ljungdahl 28 22 27 54
Susanne Magle 25 70 55 90
Svend Pihl 20 42 32 27

T

Tilde Gerdstrøm 22 36 00 39
Tina Hansen 38 86 60 14

U

Ursula Kruhøffer 60 64 09 55

V

Vibeke Juul 26 85 38 72



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

Kontortid:
Mandag-torsdag kl. 10-14 • Fredag lukket