




Suka
Syn
2022 / 2023

**Handicap- og
Specialundervisning
i Storkøbenhavn**

Tilknyttet DOF,
Dansk Oplysnings Forbund

**Deadline for tilmelding:
Den 1. august 2022**

Indholdsfortegnelse

VELKOMMEN	3
FERIEKALENDER	3
GENERELT OM SUKA	4
BESTYRELSEN	5
GENERALFORSAMLING	6
TILMELDING TIL UNDERVISNING	6
KØRSEL	6
PRISER OG BETALING	7
FOLKEOPLYSENDE UNDERVISNING	8
LITTERATUR OG SPROG	8
MOTION, BEVÆGELSE OG VELVÆRE	8
KREATIVE FAG	11
MUSIK OG SANG	13
DANS	15
IT / COMPUTER / KOMMUNIKATION	15
KOMPENSERENDE SPECIALUNDERVISNING	17
10% PULJEN / DEBATSKABENDEARRANGEMENTER	20
TILMELDINGSBLANKET	21
BEFORDRINGSANSØGNING	22
NEDSAT DELTAGERBETALING	22
LÆREROVERSIGT	23

Velkommen

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

ALLE HOLD STARTER I UGE 36

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

Har du behov for at få vores kataloget på lyd CD eller som word dokument via e-mail, kan dette bestilles hos Suka på telefon 39 56 03 79 mandag til torsdag kl.10-14

Feriekalender 2022-2023

Sæson Start:	Mandag d. 5. september 2022
Efterårsferie:	Mandag d. 17.10.2022 t.o.m. søndag d. 23.10.2022
Juleferie:	Mandag d. 12.12.2022 t.o.m. søndag d. 01.01.2023
Vinterferie:	Mandag d. 13.02.2023 t.o.m. søndag d. 19.02.2023
Påskeferie:	Mandag d. 03.04.2023 t.o.m. mandag d. 10.04.2023
Pinse:	Søndag d. 28.06.2023 t.o.m. mandag d. 29.06.2023
Helligdage:	Fredag d. 05.05.2023 (St. Bededag) Torsdag d. 18.05.2023 (Kr. Himmelfartsdag)

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 D.O.F., 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 2022 – 2023**

Steen Stavngaard
Formand

Astrid Buch Hansen
Skoleleder



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

Bestyrelsen

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

Deltagere og lærere fra de enkelte undervisningsområder har ved afstemning repræsentation 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 2022 kl. 18.00**. Tilmelding senest d. 17.11.2022 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
	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
Berith S. Lyng	Administrations repræsentant

Generalforsamling

Næste ordinære generalforsamling i Suka:

Onsdag d. 15. marts 2023 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. Du kan også sende en e-mail til suka@suka.dk.

TILMELDINGSFRIST: 1. AUGUST 2022

(Obs Sukas kontor er ferielukket fra d. 4. juli t.o.m. d. 22. juli 2022)

Kørsel

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

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

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

Priser og betaling

Undervisning under Folkeoplysningsloven er forbundet med en egenbetaling. Prisen er i år steget lidt, men husk at prisen dækker både en efterårssæson og en forårssæson svarende til 2 almindelige sæsoner.

Prisen, der står ved de enkelte hold, er den pris, hvor der ydes særligt tilskud. Tilskuddet ydes hvis du modtager pension. 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.

Mødekort med indbetalingskortet vil blive udsendt efter holdene er sammensat i slutningen af august. Du skal være opmærksom på Sukas ændrede 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 lokale aflysninger 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.



HUSK

Tilmeldingsfristen er
1.august 2022

FOLKEOPLYSENDE UNDERVISNING

Litteratur og Sprog

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.

229811 Mandag kl. 09.45-11.50 (35 lektioner)

Pris: 1.548 kr.

Undervisningssted: Frødings Alle 8, 2860 Søborg.

Lokale: 4-5 i stueetagen.

Motion, bevægelse og velvære

Aquamotion (v/ Helle Øster Steffensen)

Holdet er for dig der har lyst til at dyrke vandmotion og få det bedre med din krop. Ved hjælp af bevægelser i vandet, enten vandgymnastik eller lettere svømning får du styrket alle musklerne og forbedret din kondition. Der tages højde for dine ønsker og behov, men det er en forudsætning, at deltagerne kan svømme eller er meget fortrolige med vand.

229819 Onsdag kl. 14.30-16.00 (54 lektioner)

Pris: 2.184 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Svømmehallen.



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

Fitness og Styrketrænings (v/ Nadia M. Luczynska)

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 starter med en grundig opvarmning og gennemgang af hele kroppen, vi træner på forskellige maskiner, styrker musklerne med bl.a. vægte og øvelser stående, siddende og liggende. Til slut udspændes og udstrækkes kroppen. Der vil være fokus på helhedstræning, det rette åndedræt og at få kroppen i balance. ALLE kan være med og der vil være plads til også den individuelle mere personlige træning.

229820	Tirsdag kl. 11.00-12.40	(54 lektioner)	Pris: 2.184 kr.
229821	Tirsdag kl. 12.40-14.20	(54 lektioner)	Pris: 2.184 kr.
229822	Onsdag kl. 11.00-12:40	(54 lektioner)	Pris: 2.184 kr.
229823	Onsdag kl. 12.40-14.20	(54 lektioner)	Pris: 2.184 kr.

Undervisningssted: Handicaphuset, Blekinge Boulevard 2, Høje-Taastrup

Lokale: Fitness

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.

229825	Onsdag kl. 14:30-15.45	(40,5 lektion)	Pris: 1.570 kr.
229826	Onsdag kl. 16:00-17:15	(40,5 lektion)	Pris: 1.570 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Multisalen på D-gangen.



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

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

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. Dette er et teoretisk/praktisk kursus, 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. Praktisk info: Vi starter indenfor, og hvis vejret tillader det, fortsætter vi med at træne udenfor, medbring derfor tøj og sko til både inde og ude.

INTERESSEHOLD: Holdet oprettes løbende ved 2-3 deltagere

229829 Søndag kl. 10.00-15.00 (6 lektioner) Pris 416 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Gangene og udendørsarealerne.

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

Kom med ud i naturen og den friske luft og få trænet hele kroppen godt igennem! Vi vil få pulsen op og sved på panden, lavet øvelser hvor hele kroppen bliver brugt. Vi vil bevæge os rundt i den skønne park og bruge faciliteterne og naturen undervejs i vores træning. Vi vil lave både styrkende afspændende øvelser. Og til slut finder vi et dejligt sted til en afsluttende afspænding. Du vil opleve at du gang for gang finder mere og mere styrke og kommer i bedre og bedre form!

Praktisk info: Husk rygsæk du kan røre dig med, drikkedunk, snacks Og selvfølgelig tøj til alt slags udevejr.

Det er ikke en nødvendighed at have en ledsager med, hvis man bare gerne vil komme selv eller har svært ved at finde en ledsager. Vi bruger hjælpemidler og vi hjælper hinanden hele vejen gennem parken. Underviseren/træneren Nadia Maria Luczynska som starter dette ny ude hold, har stor erfaring med dette.

229824 - Torsdag kl. 10:30-12:00 (54 lektioner) Pris: 2.184 kr.

Undervisningssted: Ved søen på Tudsemindevej i Valbyparken.

Yoga (v/ Lone Bay)

Kom til yoga og giv dit sind og din krop en pause, ro til at mærke hele kroppen, strække og styrke den, blive bevidst om åndedrættet og opleve fysisk og mental afspænding. At arbejde med yoga kan opøve din koncentration, din opmærksomhed, din balance og kropsbevidsthed, øge dit fysiske velvære, give fleksibilitet og styrke og dermed større tryghed når du bevæger dig rundt i dagligdagen. Jeg lægger stor vægt på at tilpasse stillingerne til den enkelte, og at du laver øvelserne stille og roligt i dit tempo. Der er intet man skal kunne, og føler du dig stiv i kroppen, så er det bare en god grund til at være med til yoga. Alle kan være med.

Praktisk info: Medbring egen yogamåtte.

229827 Mandag kl. 16.15-17.55 (54 lektioner), Pris 2.184 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Multisalen på D-gangen.

Pilates (v/ ??)

Vi prøver at finde en underviser til at lave et Pilates hold i den kommende sæson.

Pilates er en form for motion, hvor der er fokus på at styrke din krop. Pilates er mere specifikt en træningsform hvor du træner din kropsstamme, hvilket gør dig mere egnet til fysiske udfordringer i din dagligdag og generelt set får dig til at trives bedre, og hvor fokus er på kropsholdninger, balance og fleksibilitet.

229828 Torsdag kl. 16.00-17:55 (54 lektioner) Pris: 2.184 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Multisalen på D-gangen.

Kreative fag

Filtning, weekend kursus (v/ Annie Rasch)

Vil du prøve at filte med uld? Det er let, sjovt og spændende - Man behøver ikke have forudgående kendskab til filtning, alle kan være med, og vi får alle filtet noget, vi kan tage med hjem f.eks. hjemmesko, en hat, en lille taske, tehætte, pung eller en kopvarmer. Er du synshandicappet, gigtplaget, eller ikke så stærk mere, kan man sagtens filte, og det er dejligt at arbejde med ulden i lunt sæbevand. Vi gennemgår basis filteteknikken, hvor vi bruger vand og sæbe for at få ulden til at filte. Er du rutineret i at filte, og har du været på kursus før, er der masser af filteteknikker, vi kan arbejde videre med f.eks. dobbelt lag, silke, tredimensionelt, eller din helt egen teknik.

Undervisningen ligger begge dage kl. 10.00 til 16.40

229830 29+30 oktober 2022 (16 lektioner)

Pris: 911 kr.

229831 25+26 marts 2023 (16 lektioner)

Pris: 911 kr.

Undervisningssted: Højstrupvej 60, 2700 Brønshøj.

Lokale: Værkstedet.

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.

229833 Mandag kl. 12.30-15.00 (81 lektioner)

Pris: 3.089 kr.

229834 Mandag kl. 15.00-17.30 (81 lektioner)

Pris: 3.089 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup.

Lokale: Keramikværkstedet.

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.

229838 Tirsdag kl. 15.00-17.30 (81 lektioner) Pris: 3.089 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: Træværkstedet.

Kreativt garn (v/ Anne Guldager)

Kom og vær med på det NYE kreative garn hold. Vi arbejder med garn, farver og masker. Der vil blive taget individuelt hensyn, og ved fælles hjælp finder vi frem til, hvad lige netop du har lyst til at lave. Vi arbejder med grundteknikker inden for strik, opslagning, ret og vrang, håndtering af tabte masker, aflukning, mønstre samt montering. Du skal medbringe strikke pinde størrelse 4 - 5 mm samt tilsvarende garn.

229840 Onsdag kl. 12:30-15:00 (81 lektioner) Pris: 3.089 kr.

Undervisningssted: Frødings alle 8 A

Lokale: 11 + køkkenet i baghuset.

Vævning (v/ Henriette Andersen)

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. Der tager udgangspunkt i den enkelte deltager, så man kan få lært forskellige teknikker og opsætning af væven. Der pålægges monterings- og materialeudgifter direkte til underviseren.

229839 Torsdag kl. 16.00-18.30 (81 lektioner) Pris: 3.089 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup.

Lokale: Væveværkstedet

MUSIK OG SANG

Blokfløjte / altfløjte (v/ Natasjasofia Neermann)

På dette hold kan du lære at spille blokfløjte/altfløjte. Fløjten er et fantastisk og meget sanseligt instrument som man hurtigt kan lære at spille små melodier og sange på. Det er et genialt instrument at starte på og samtidig også et instrument der er rigtig sjovt at udvikle sig på.

Undervisningen tilpasses i samarbejde med deltagerne.

Jeg glæder mig til at møde og spille med jer

INTERESSEHOLD: Holdet oprettes løbende ved 2-3 deltagere.

229857 Fredag kl. 15.00-16.40 (54 lektioner)

Pris 2.184 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup

Lokale: kommer...

Guitar (v/ Natasjasofia Neermann)

På dette hold lærer du at spille simple akkorder på din guitar og synge til hvis du har lyst. Har du mest lyst til bare at spille, er det også helt fint.

Vi bruger både kendte pop numre og laver/skriver vores egne sange.

Mange sange er skrevet over få akkorder og du vil derfor hurtigt kunne spille med på meget, du allerede kender og samtidig også have muligheden for at skrive helt din egen sang.

Undervisningen tilpasses i samarbejde med deltagerne.

Jeg glæder mig til at synge og spille med jer.

229852 Fredag kl. 11.00-11:50 (27 lektioner)

Pris: 1.347 kr.

229853 Fredag kl. 11.50-12:40 (27 lektioner)

Pris: 1.347 kr.

229854 Fredag kl. 13.05-13:55 (27 lektioner)

Pris: 1.347 kr.

229855 Fredag kl. 13.55-14.45 (27 lektioner)

Pris: 1.347 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup.

Lokale: Musik F-gangen.

Koret (v/ Inger Rydal)

I koret synger vi et alsidigt og varieret repertoire, der er sammensat efter deltagernes ønsker og formåen. Vi synger primært rytmiske korsange, viser og årstidens sange.

Sangene kan være 'fællessange' eller arrangeret for kor på 2-3 stemmer, og teksterne er hovedsageligt danske eller engelske. Koret er for alle, der har lyst til at synge sammen med andre. At have det sjovt og hyggeligt er vigtigt, så alle er trygge ved at synge sammen. Vi inddrager indimellem bl.a. stemmetræning, hørelære og sangskrivning - ud fra deltagernes ønsker. Så man skal have lyst til at arbejde med sangene og med stemme og udtryk. Det er en fordel, hvis man 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.

229856 Onsdag kl. 16.15-17.55 (54 lektioner), Pris: 1.569 kr.

Undervisningssted: IBOS, Rymarksvej 1, Hellerup.

Lokale: Steneren, D-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 i de nye lokaler i Brohuset i Ishøj

229860 Tirsdag kl. 17:30-19.10 (54 lektioner) Pris: 1.968 kr.

Undervisningssted: Brohuset, Vejlebrovej 45, Ishøj

Lokale: 400, Salen

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. 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 opnå 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.

INTERESSEHOLD: Holdene oprettes løbende ved minimum 3 tilmeldinger. Dvs. vi finder en tid når der er minimum 3 interesserede elever.

(Pris eksempel ved 6 lektioner)

229880 Daisey afspiller	Pris: 401 kr.
229881 Digitale notatapparater	Pris: 401 kr.
229882 iPhone – kom godt i gang	Pris: 401 kr.

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.

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.

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.

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 skæneteknik til varme og kolde drikke, skæreteknik til brød, grøntsager og kød, madlavningsteknikker, at genkende tøj, frysevarer og penge (mønter og sedler), at anvende ur, telefon m.m.

Måltidsteknik

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



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.

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. samarbejdet med Handicap kredse, IBOS, andre aftenskoler m.fl. vedr. debatarrangementer. 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, hvis I eller nogen i jeres bagland, har gode ideer og lad os få en snak om, hvordan vi kan hjælpe hinanden med at få et arrangement op at stå.

Man kan holde sig orienteret om debatarrangementer via hjemmesiden www.suka.dk. og vi vil også annoncere under notitser i medlemsbladet.

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

<u>Anne Guldager</u>	<u>25 72 06 40</u>
<u>Annie Rasch</u>	<u>26 19 57 50</u>
<u>Helle Ø. Steffensen</u>	<u>42 50 44 66</u>
<u>Henriette Andersen</u>	<u>27 26 81 64</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>Linette H. Jørgensen</u>	<u>22 76 86 74</u>
<u>Lisbeth Olesen</u>	<u>26 23 97 62</u>
<u>Lis Lindholm</u>	<u>22 36 24 47</u>
<u>Lone Bay</u>	<u>60 62 81 89</u>
<u>Mette M. Olsen</u>	<u>22 27 10 66</u>
<u>Nadia M. Luczynska</u>	<u>22 59 34 89</u>
<u>Natasjasofia Neermann</u>	<u>20 95 16 40</u>



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