

Dansk  
Handicap  
Forbund  
Aalborg afd.



# Aftenskole og tirsdagsklub

---

Forår 2012

---



**Dansk Handicap Forbund Aalborg afdeling**

Formand Lotte Mørkhøj

Løvenborgparken 151

9400 Nørresundby

☎ 98-171715

E-mail: [bestyrelsen@dhf-aalborg.dk](mailto:bestyrelsen@dhf-aalborg.dk)

[www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk)

[www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk)

**Ansvarlig for undervisningen**

DOF DHF Hals ved Willy Øgaard

☎ 22-969380



## Velkommen til et forår med nyheder!

Så nærmer julen sig, og vores tanker drejer sig om jul og hygge. Men det er også tid til at se frem mod foråret og foreningens tilbud af holdundervisning. Som sædvanlig har DHF Aalborg "klubhus" på Lejbjergcenteret, 12 tirsdage i foråret, hvor vi tilbyder undervisning.

Vores fagudbud er typiske aftenskolefag - det særlige er, at vi har "plads" til dit handicap. Det indebærer, at vores lokaler er tilgængelige for kørestol, og alle hold er små, så der både er god plads og god tid til den enkelte. Vi har også frivillige, der kan give dig en hånd med det praktiske. Har du et omfattende hjælpebehov, så du har BPA, skal du have din egen hjælper med.

Undervisningen fordrer tilmelding og der er et deltagergebyr. Du kan læse mere om vores hold og priser her i folderen.

### "Bare" tirsdagsklub

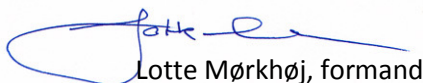
Tirsdagsklubben - de 12 tirsdage i foråret - er en mulighed for at møde andre der har et handicap. Det er en mulighed for socialt samvær, en uforpligtende snak og erfaringsudveksling.

Du kan altid møde mindst ét bestyrelsesmedlem, der kan vejlede om Dansk Handicap Forbunds mange medlemstilbud. Vores minicafe byder altid på vand, kaffe/te, og et stykke brød.

Vi fortsætter med en hyggeaktivitet på bestemte klubb dage og håber at endnu flere vil komme. Der er altid 2-3 fra bestyrelsen til stede til disse arrangementer, så du skal ikke være nervøs for ikke at få modstand. Læs mere om det inde i folderen.

Det er ikke nødvendigt at være tilmeldt til tirsdagsklub og det er gratis at deltage. Kaffe/te, vand og brød koster et beskedent beløb.

God fornøjelse!



Lotte Mørkhøj, formand



## Aftenskolefag i DHF Aalborg

### Bevægelse i vand

Det 32 grader varme vand er et ideelt træningssted for dig med et bevægehandicap. Kroppen føles let i vandet og det er her muligt at bruge selv meget svage muskler.

Det vil være muligt at arbejde med dine særlige behov, og der er hjælpere til rådighed, som evt. vil kunne bistå dig med omklædningen. Har du et omfattende hjælpebehov, skal du have en personlig hjælper med. Der er personlift ved bassinet. Underviser Grith Wierdsma.

### Maleværksted – vi prøver igen!

Her har du mulighed for at arbejde kreativt med pensel og lærred. Holdet tager udgangspunkt i den enkelte kursists niveau og materialeønsker. Er du begynder, får du vejledning til at komme i gang. Er du øvet, får du sparring til at udvikle dig yderligere. Du må påregne udgifter til materialer. Vi kender endnu ikke underviser.

### Læseklub – vi prøver igen!

Her kan du dele din læseglæde med andre! Vi går i dybden med historien og får måske en ny forståelse af den. Holdet starter med korte (lette) tekster og der besluttet derefter i fællesskab, hvad der skal læses. Vi kender endnu ikke underviser.

### Håndarbejde

Her kan du udleve dine kreative evner med nål og tråd, garn, stof og læder. Holdet producerer alverdens nyttige sager, kun din fantasi sætter grænsen. Du må påregne udgifter til materialer. Underviser Ann Nielsen.

### Computer for alle

Her kan du lære at arbejde med en computer. Kurset tager udgangspunkt i dit individuelle niveau og dine ønsker om indhold.

Måske vil du gerne være med på Facebook, eller kunne lave flotte indbydelser, budget i et regneark, kunne bearbejde dine digitale fotos, eller at lave din egen hjemmeside? Kurset henvender sig både til begyndere og øvede brugere. Underviser Jussi Schmidt.



## **Digitalfoto**

Kom med dit kamera og lær at tage de bedst mulige billeder med det!

Uanset om du allerede har fotograferet meget, eller du er begynder, kan du blive dygtigere til at se de gode motiver og bruge dit kamera optimalt – det vigtigste er, at du har lyst til at fotografere kreativt!

Dit kamera er godt nok, hvis det er digitalt. Du får mulighed for at lære kameraet bedre at kende, og i det omfang du har brug for det, lære om fotografiske begreber som f.eks. brændevide, iso, lukkertid, blænde og farvetemperatur. Holdet vil også arbejde med filformater, opbevaring af billedfiler, samt efterbearbejdning og print af fotos. Husk at medbringe manualen til dit kamera!

Er dit handicap en hindring når du fotograferer? Du får hjælp og sparring, om hvad der skal til, så du bedre kan betjene kameraet – måske kan et stativ hjælpe dig, måske en fjernudløser, eller noget helt andet!

Underviser Kim Aagaard er erfaren fotograf, fotounderviser og fotonørd. Kim har bl.a. arbejdet med prof. billedbehandling og print, og har undervist på teknisk skoles grafiske linje.

Kurset er et tirsdagshold, men i det omfang der er interesse og enighed for det, kan holdet aftale fotoudflugter på andre dage.

## **Meditation og personlig udvikling**

Find ind til roen og kernen i dig selv med meditation!

Kursets formål er, at tilbyde dig redskaber til at afhjælpe smerter og stress – både psykisk og fysisk. Desuden vil du kunne opleve, at meditationen hjælper dig, til at opleve mere nærvær og glæde i dit liv.

Du lærer at meditere i et trygt ”rum” med få deltagere og kurset er særlig tilrettelagt for mennesker med bevægelseshandicaps. De redskaber vi bruger stammer fra forskellige meditationstraditioner bl.a. mindfulness-traditionen og kombineres med energiøvelser, kurset har dog fokus på den praktiske udøvelse. Underviser: Mai Bjerring



## Selvkørende værksteder

Vores selvkørende værksteder er hold uden underviser. Vi stiller lokalet til rådighed og du har så mulighed for at arbejde med din hobby, i hyggeligt selskab med andre der har samme interesse. Deltagelse kræver som ved undervisningen tilmelding.

### Sløjd

Her kan du producere stort og småt i træ. Uanset om du drømmer om at lave en bordskåner, en fuglekasse eller en fodskammel, har du mulighed for at udleve drømmen her. Du må påregne udgifter til materialer.

### Porcelænsmaling

Her males på glas og porcelæn og det er op til dit ambitionsniveau at afgøre, om du vil producere et askebæger eller et helt spisestel. Udgifter til materialer og brænding må påregnes.

## Tirsdagsklubbage med en særlig aktivitet

Tirsdag d. 31/1 Vi spiller "Bezzar Wissar" - alle kan deltage

Tirsdag d. 28/2 Vi ser filmen "Dirch"

Tirsdag d. 27/3 Vi spiller "Tegn og gæt" - alle kan deltage

Tirsdag d. 17/4 Holdene fremviser deres værker og sæsonafslutning

Tirsdagsklub er fra kl. 19.00 til kl. 22.00

Kontakt Annette Christensen ☎ 22-290405, eller besøg vores hjemmeside [www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk) hvis du vil vide om der planlagte aktiviteter på andre klubbage.

## Andre undervisningstilbud i DOF DHF Hals

Ud over tirsdagsholdene tilbyder DOF DHF Hals forskellige hold i eget regi, som du også har adgang til.

Du kan orientere dig om DOF DHF Hals holdudbud og eventuelle ledige pladser ved at kontakte Willy Øgaard ☎ 22-969380.



## Praktiske oplysninger

### Hvor og hvornår foregår undervisningen?

Undervisningen foregår på: Lejbjergcenteret, Sonjavej 2, 9000 Aalborg.

Første undervisningsdag er tirsdag den 17. januar, derefter har vi undervisning hver tirsdag, til og med den 17. april. Vi holder vinterferie i uge 8 og påskeferie i uge 14.

Undervisningen begynder kl. 19.00 og slutter kl. ca. 20.45. Bevægelse i vand begynder kl. 18.00, desuden kan vi have enkelte pladser kl. 19.30.

Der er tirsdagsklub fra kl. 19.00 til kl. 22.00

### Priser

Bevægelse i vand for 12 gange: 450 kr.

Alle øvrige hold med undervisning for 12 gange: 420 kr.

Selvkörende værksteder for 12 gange: 120 kr.

Undervisningsgebyret tilbagebetales ikke hvis enkelte timer må aflyses (f.eks. ved undervisers sygdom eller snestorm), hvis du melder afbud, eller hvis du framelder dig helt efter første undervisningsgang.

### Tilmelding

Peter Klitgaard ☎ 29-931262

DOF DHF Hals, v. Willy Øgaard ☎ 22-969380

Sidste frist for tilmelding er den 1/12. Efter tilmelding modtager du et girokort, der skal betales straks.

### Kørselsordning

Bor du i Aalborg Kommune, har du ikke selv bil, og kan du ikke bruge offentlige transportmidler? Så kan du benytte vores kørselsordning til undervisning og/eller klub! Du betaler ikke mere end 36 kr. pr. enkelttur.

For at kunne benytte kørselsordningen skal du have betalt medlemskontingentet og være tilmeldt kørsel hos os.

Tilmelding sker ved henvendelse til Peter Klitgaard ☎ 29-931262.



## Aktivitetskalenderen

### Januar

Tirsdag	d. 17. januar	kl. 19-22	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 24. januar	kl. 19-22	Tirsdagsklub
Onsdag	d. 25. januar	kl. 19-22	Rejsefordrag
Tirsdag	d. 31. januar	kl. 19-22	Tirsdagsklub, vi spiller 'Bezer Wizzer'

### Februar

Tirsdag	d. 7. februar	kl. 19-22	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 14. februar	kl. 19-22	Tirsdagsklub
Torsdag	d. 21. februar	kl. 19-22	Vinterferie
Tirsdag	d. 28. februar	kl. 19-22	Tirsdagsklub, vi ser "Klovn"

### Marts

Tirsdag	d. 6 marts	kl. 19-22	Tirsdagsklub
Mandag	d. 12. marts	kl. 17.45-22	Generalforsamling
Tirsdag	d. 13. marts	kl. 19-22	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 20. marts	kl. 19-22	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 27. marts	kl. 19-22	Tirsdagsklub, vi spiller "Tegn og gæt"

### April

Tirsdag	d. 3. april	kl. 19-22	Påskeferie
Tirsdag	d. 10. april	kl. 19-22	Tirsdagsklub
Onsdag	d. 11. april	kl. 18-22	Dillitantteater i Østre Uttrup med spisning og kaffe
Tirsdag	d. 17. april	kl. 18-22	Tirsdagsklub, afslutning

Hold øje med [www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk) for ændringer i programmet!