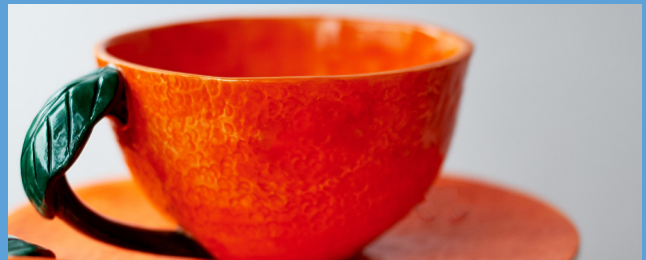


HJERNESKOLE

AFTENSKOLE FOR ERHVERVET HJERNESKADE



HJERNESKOLE
Bispensgade 7, 3. sal
9000 Aalborg



www.sindhjerneskoledk
kontakt@sindhjerneskoledk
98 13 80 66

OM HJERNESKOLE

Målet med vores undervisningsaktiviteter er at bidrage til større mod, glæde og handlekraft i en hverdag med øget livskvalitet.

Vi skaber aktivitet og udvikling for mennesker med erhvervet hjerneskade.

Vi tilbyder fællesskaber og trygge rammer, hvor der er mulighed for personlig udvikling. Vi er en skole hvor trivsel er i højsæde.

NÅR DU KOMMER

Vi skaber et roligt og trygt miljø hvor der er plads til dig og det du har behov for.

Vi arbejder i rolige omgivelser på små hold. Vi holder pauser undervejs og tilpasser tempoet til den enkelte.

Ved særlige hensyn/behov for hjælp vil det være en god ide at tage kontakt til skolen på forhånd, så vi kan forventningsafstemme og hjælpe bedst muligt.

HVEM ER DU

Det kan være, at du eksempelvis har følger efter en blodprop, eller hjerneblødning, følger efter en hjernerystelse, eller måske følger efter corona eller noget helt andet.

Er du i tvivl om HJERNESKOLE er noget for dig, så tøv ikke med at tage kontakt til os.

DET PRAKTISKE

Vi tilbyder undervisning mandage, tirsdage og torsdage i tidsrummet 10.00-11.50 og 12.15-14.05. Der er ikke mødepligt, men man betaler for alle mødegange. Det er ikke muligt at få refunderet holdbetaling, hvis man melder fra efter opstart. Man kan altid få delt sin betaling op i mindre rater.

Du tilmelder dig ved at ringe til skolen på tlf.nr.: 98 13 80 66 eller skrive en mail til kontakt@sindhjernescole.dk

I ADMINISTRATIONEN KAN DU MØDE



Anita
Skoleleder

Anita står for alt vedr. den overordnede drift. Hun hjælper gerne med alt, når de andre ikke er her.



Marianne
Kursusansvarlig

Hun sørger for at alt omkring vores hold virker. Hun er også i receptionen. Marianne ved næsten alt, så bare spørg.



Rikke
Receptionist

Rikke står klar til at hjælpe dig med tilmelding til holdene og betaling med Mobile-Pay eller kontant.



Majbrit
Ergoterapeut

Majbrit er underviser og er klar til at vise jer rundt, og hjælpe jer igang.

HOLDOVERSIGT

MANDAG

Hjernefitness

TIRSDAG

Afasikor
Madlavning og bagning
Krea- og nørklehold
Strikning
Kunst
Læderværksted

TORSDAG

Ro på nervesystemet
Madlavning og bagning
Udfold din kreativitet
Strikkeklubben
Keramik
Træværksted
Yoga



HJERNEFITNESS

Underviser:
Barbara Borchorst

Hjernen kan genoptrænes. Mange med en erhvervet hjerneskade oplever et stort pres på hjernen. Der kan være mange bekymringer og mange tanker. Det er svært at koncentrere sig, huske og fokusere og bevare overblikket. Her træner vi hjernen i at bryde den onde cirkel. Vi arbejder med hjernetræningsøvelser, bevægelseslege, energiøvelser og meditation.

Mandage kl. 12.30-14.20

Holdnr.: H21
Periode: 4/9-27/11
12 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 600,-

RO PÅ NERVESYSTEMET

Underviser:
Maibrit Krathmann

Lær at berolige dit nervesystem og skab velvære/små åndehuller i din hverdag. Man har mulighed for at prøve at rense huden, prøve en ansigtsmaske og olie/creme. Undervejs vil du lære at lave en let ansigtsmassage på dig selv med blide strøg og hovedbundsmassage med hænder eller hovedbundsbørste. Vi prøver også let hånd- og underarmsmassage. Vi lytter til lidt beroligende musik undervejs. Alt laves med tanke på at du kan overføre det til din hverdag derhjemme.

Torsdage kl. 10.00 – 11.50

Holdnr.: H22
Periode: 7/9-30/11
12 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 600,- + materialer
kr. 75,-. I alt kr. 675,-

YOGA

Underviser:
Shapur Ghandforoush

Få kroppen vakt til live gennem yoga og opnå ny energi. Lemmer og led bliver strakt ud. VI laver øvelser der får dig ned i kroppen og ud af dit hoved. Du vil komme til at føle velvære og få opmærksomhed på det din krop kan. Du behøver ingen erfaring med yoga.

Torsdage kl. 12.00-13.50

Holdnr.: H23
Periode: 7/9-30/11
12 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 600,-

KERAMIK

Når man arbejder med keramik er det kun fantasien der sætter grænsen. Alle kan være med. Der er mulighed for at lære forskellige teknikker og finde den, man bedst kan lide. Vi vil arbejde med glasur og skabe et kreativt univers, hvor dine ting får det fineste udtryk i form og farve. Vi skaber et roligt og trygt miljø, hvor der er plads til dig og det du har behov for.

Torsdage kl. 9.30-11.45

Holdnr.: H24

Periode: 7/9-30/11

12 mødegange á 2,5 lektioner

Pris: kr. 600,- + Ler 40 kr. pr. kg.

KUNST

Underviser: Lisbet Winther

Alle kan male og tegne! På kurset lærer du, at male og tegne med alt fra blyant og kul til pastel og fedtkridt og male flotte akvareller ud fra grundigt oplæg. Vi maler med alternativt maling; kaffe, te og syltetøj. Vi løser utraditionelle og sjove opgaver, der får fantasien og farverne til at sprudle. Alle kan være med, begyndere og øvede. Vi tegner og maler både frihånd og efter model.

Tirsdage kl. 14.00 - 15.50

Holdnr.: H25

Periode: 5/9-28/11

12 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 600,- + materialer kr. 100,-. I alt kr. 700,-

LÆDERVÆRKSTED

Underviser: Charlotte Viksnins

I læderværkstedet er det muligt at lave punge, tasker, penalhuse og meget, meget mere. Læderværkstedet er for alle. Der bliver undervist i forskellige teknikker, i det at arbejde med læder. Det er spændende at sidde med et stykke læder og skabe en lille taske som man efterbehandler med voks eller indfarver i en lækker farve. Her er mulighed for ro og fordybelse samt at bruge din kreative hjerne og styrke din motorik.

Tirsdage kl. 10.00 - 11.50

Holdnr.: H26

Periode: 5/9-28/11

12 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 600,- + materialer kr. 100,-. I alt kr. 700,-

TRÆVÆRKSTED

Underviser: Palle Bay Andersen

I træværkstedet er det muligt at lave spændende og lækre ting i træ. Dette hold kan alle være på, uanset om du før har arbejdet med træ eller om du er helt uerfaren. Der er også mulighed for at fordybe sig i mere specielle emner f.eks. Trædrejning og knivfremstilling. Kom og leg med. Vi gør hvad vi kan for at genbruge. Erfaring får du!

Torsdage kl. 12.00 - 13.50

Holdnr.: H27

Periode: 7/9-30/11

12 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 600,- + materialer kr. 100,-. I alt kr. 700,-

AFASIKOR

Hvis du er ramt af afasi og har svært ved at finde ordene, er der her mulighed for at blive en del af et kor med andre ligesindede. Det kan for nogle være lettere at udtrykke sig gennem sang, når ordene "driller". Det er meningen at det skal være hyggeligt og at vi leger med de sange der ønskes. Der vil blive taget højde for forskellighed. Kom som du er, og syng med den stemme du har.

Tirsdage kl. 10.00-11.50

Holdnr.: H28

Periode: 5/9-28/11

12 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 600,-



UDFOLD DIN KREATIVITET

Underviser:
Charlotte Viksnins

Lav de vildeste blomster i perler eller crepepapir og design dine egne smykker. Eller få styr på din kalender på en kreativ måde via det der kaldes "Bullet journal". Dette kan være med til at give ro og overskud i hverdagen. Du har også mulighed for at komme med andre ideer.

Torsdage kl. 12.00-13.50

Holdnr.: H29

Periode: 7/9-30/11

12 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 600,- + materialer
kr. 100,- I alt kr. 700,-

KREA & NØRKLEHOLD

Underviser:
Mette Thryssø

I dette værksted er der mulighed for at udfolde sig kreativt i mange forskellige materialer. Det kreative fælleskab kan være med til at inspirere til små kreative projekter. Mette er dygtig til alle de små nørklerier f.eks perlesmykker, male på sten og andre spændende ting.

Tirsdage kl. 12.00 - 13.50

Holdnr.: H30

Periode: 5/9-28/11 LIGE UGER

6 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 300,- + materialer
kr. 100,- I alt kr. 400,-

STRIKNING

Underviser: Mette Thryssø

Her kan du lære alt om håndarbejde! Strikning og hækling er meget oppe i tiden og her kan alle være med. Dette er både for dig, som aldrig har hæklet eller strikket før, og for dig, som allerede har erfaring. Mette hjælper dig godt i gang med dine projekter og følelsen af at skabe noget med hænderne er en rar oplevelse.

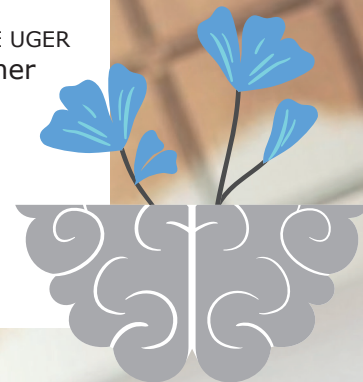
Tirsdage kl. 14.00 - 15.50

Holdnr.: H31

Periode: 5/9-28/11 LIGE UGER

6 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 300,-





MADLAVNING & BAGNING

Underviser: Matthias Aurelian

Her har vi fokus på enkle retter eller bagværk som kan overføres til din hverdag derhjemme. Vi møder dig hvor du er og her er det helt okay at lave en Knor lasagne eller gøre brug af en kageblanding når du bager. Vi finder sammen ud af hvad vi har lyst til at lave. Vi har god tid til at lave maden i rolige omgivelser, holder pauser undervejs og hygger os med at spise maden sammen bagefter.

Tirsdage kl. 10.00 - 11.50

Holdnr.: H32

Periode: 5/9-28/11

12 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 600,-

+ materialer 25,- pr. mødegang. I alt kr. 900,-

Torsdage kl. 10.00 - 11.50

Holdnr.: H30

Periode: 7/9-30/11

12 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 600,-

+ materialer 25,- pr. mødegang. I alt kr. 900,-



STRIKKEKLUBBEN

Underviser: Pia Støvring

Har du lyst til at lære at strikke, eller skal du have hjælp til at genoptage det. Her får du hjælp til de grundlæggende teknikker. Du kan få hjælp til lære at læse en opskrift, og kunne forstå forkortelser og teknikker.

Torsdage kl. 10.00-11.50

Holdnr.: H33

Periode: 7/9-30/11

12 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 600,-

NYRENOVEREDE LOKALER – MED ELEVATOR

Alle er velkomne, og vi glæder os til at få liv i skolens lokaler og lære en masse nye mennesker at kende.

Vi kommer også gerne ud og fortæller jer om vores nye tilbud, både i foreninger, personalegrupper og botilbud.

HJERNESKOLE

AFTENSKOLE FOR ERHVERVET HJERNESKADÉ

Bispensgade 7, 3 sal
9000 Aalborg

www.sindhjerneskoole.dk
kontakt@sindhjerneskoole.dk
98 13 80 66

