

#

**PROGRAM**

**for**

**undervisning**

**Sæson 2022**

**Dansk Blindesamfund, Aalborg**

**Vesterbro 62 A,1, 9000 Aalborg**

**Hjemmesider:** [**www.blind**.**dk**](http://www.blind.dk) **og** [**www.dbsaalborg.dk**](http://www.dbsaalborg.dk)

**I samarbejde med AOF NORD**.

**Vi har hermed fornøjelsen at byde dig velkommen til den nye**

**sæson 2022 med et inspirerende undervisningsprogram med flere nye tilbud samt en spændende vifte af forskellige aktiviteter, hvor man kan møde ligesindede og få gode oplevelser.**

## UNDERVISNINGSPROGRAMMET

**I det følgende vil vi præsentere de kurser, som vi afholder i samarbejde med AOF Nord. Der er både nye og allerede kendte kursustilbud at vælge imellem.**

**Har du en god idè til et nyt kursus, så skriv til os på mailen** **undervisningsleder@dbsaalborg.dk** **, og vi vil arbejde ihærdigt på at oprette det, hvis der er tilmeldinger nok.**

**Annoncering af eventuelle nye kurser vil ske i Medlemsbladet og på hjemmesiden** [**www.dbsaalborg.dk**](http://www.dbsaalborg.dk)

**Undervisningen er delt op i to sæsoner.**

**Forårssæsonen starter som udgangspunkt i uge 1 (mandag den 3. januar 2022) og slutter i uge 26 (fredag den 30 juni 2022) I alt 15 til 26 gange som afviger fra hold til hold**

**Efterårssæsonen starter i uge 33 (mandag den5. august 2022 og slutter i uge 50 (fredag den 16. december 2022). Ialt 13 til 17 gange afhængigt af det enkelte hold. Med vinterferie i uge 8 og påskeferie i uge 15 (fra torsdag den 14. april til og med mandag den 19. april 2022 samt Der er efterårsferie i uge 42.**

**Holdenes antal gange afhænger af ønsker fra underviser og kursister og aftales sæsonvis.**

**Strikkehold i Brovst samt litteratur har kun undervisning i ulige uger.**

## Undervisningssted:

**Hvis ikke andet er angivet foregår undervisningen i DBS Kreds Aalborgs lokaler på Vesterbro 62 A, 1., 9000 Aalborg.**

## Kursusgebyr:

Pris for deltagelse på et hold finder du under holdbeskrivelsen. Kursusgebyret er fastsat ud fra antal lektioner og antal gange holdet kører, hvorfor kursusgebyret varierer.

Det er angivet under, hvornår et hold starter og slutter.

**Kursusgebyret opkræves for hvert halvår – januar og oktober**

**Opkrævningerne udsendes af kredsens kasserer.**

***Beløbet kan også indbetales på DBS Aalborgs girokonto:***

 ***Kortart: 01 Kontonummer: 601 9684***

***Eller du kan overføre beløbet til reg.nr. 3409 – kontonummer 32 01 54 29 79***

***OBS VIGTIGT, husk at skrive navn og hold i tekstfeltet når du laver din indbetaling.***

**Der ydes ingen refusion af kursusgebyret, hvis man stopper på et hold, eller man enkelte gange ikke møder op til undervisning.**

**Eventuelle restanter kan ikke deltage på nye hold før kursusgebyret for sæsonen 2021 er betalt.**

## Kørsel

**Såfremt du ikke selv kan komme frem, kan du få kørsel til aktiviteterne.**

**Kørslen vil blive tilrettelagt efter tilmeldingsfristen. Den foretrukne transportmåde er flexhandicap kørsel.**

**Kørsel koster 20 kr. pr. tur.**

**Du skal i første omgang selv betale chaufføren, og vil efterfølgende få**

**refunderet differencen over 40 kroner, som er din egenbetaling for en tur frem og en tilbage.**

**Er differencen mellem 0 - 10 kroner, pr gang sker refusion efter sæsonafslutning.**

**Husk at få kvittering som dokumentation for dine udgifter.**

**Ovenstående kørselsregler gælder hvis du bor i samme kommune som aktiviteten. Bor du i en nabokommune eller længere væk fra aktiviteten kan der ydes kørsel fra nærmeste busterminal eller togstation til undervisningsstedet.**

**Derudover kan du ved henvendelse til kørselslederen anmode om at få lov at benytte flexhandicapkørsel når du skal kører over flere kommunegrænser. Tariffen er så ture under 100 kr 20 kr pr tur. For ture mellem 100 og 200 er det 40 pr tur. for ture over 300 er det 60 kr pr tur.Al henvendelse omkring kørsel, når sæsonen er startet, rettes til kørselsleder Annette Winther på tlf. 30 85 90 40.**

## Tilmelding

**Forårssæson er i gang så kontakt undervisningslederen hvis du ønsker at starte på et hold, Tilmelding til efterårssesonnen skal ske senest fredag den 5. august 2022 og skal ske til**

**undervisningsleder@dbsaalborg.dk** **eller på telefon 22 81 00 99Ulla sørensen**

**Hvis undervisningslederen ikke har kontaktet dig senest 1 uge før opstart af det/de hold, du har tilmeldt dig, er du optaget på holdet.**

**Hvis du får lyst til at deltage i et hold efter sæsonen er startet, så kontakt undervisningslederen for nærmere aftale.**

**For alle hold og kurser gælder et minimum antal på 3 deltagere for at holdet eller kurset kan oprettes.**

**Hvis der på et hold med 3 deltagere er frafald eller stort fravær i løbet af sæsonen, så der reelt set kun er 2 kursister, nedlægges holdet.**

**På de følgende sider kan du se vores undervisningsprogram. Husk også at se vores aktivitetstilbud, som du finder i et særskilt dokument. Der er også mange gode og spændende tilbud for den kommende sæson. Begge kan ses på vores hjemmeside og vil løbende blive opdateret hvis der sker ændringer.**

**Du kan også rekvirer begge hos undervisningsleder Ulla sørensen.**

## *HER STARTER PROGRAMMET for de hold som er oprettet og køre her i foråret, faste hold som kan evt oprettes kan ses i afsnittet med mulig hold:*

#### Slægtsforskning.

Mandag kl. 09.00-12.00.

**Underviser: Lars Peter Petersen.**

**Hvordan finder man sine rødder? På kurset vil vi lære hvordan vi finder og organisere oplysninger om vore forældre og forfædre. Vi gennemgår alle de kilder som kan hjælpe os med oplysninger om forfædrene. Du er velkommen til at tage en ledsager med som kan læse håndskrift for dig,**

**ledsager er gratis med.**

**Kursusgebyr efterår 260,- kr. (13 gange)**

**Kursusgebyr forår: 300,- kr. (15 gange)**

#### Syning

Mandag kl. 13.00-16.00.

**Underviser: Hanne Hansen.**

**Er der noget skønnere end at tage tøj på, som man føler sidder som det skal? Og så endda få muligheden for selv at skabe det?**

**Vi syr ikke kun nyt tøj, men der er også mulighed for at ændre lidt på den gamle garderobe, som man er blevet træt af at kigge på.**

**Kursusgebyr forår: 300,- kr. (15 gange)**

**Kursusgebyrefterår : 260,- kr. (13 gange)**

#### EDB for øvede ZoomText 1

**Tirsdag kl. 9.00-12.00.**

**Underviser: Lars Peter Petersen.**

**Grundlæggende Windows 10 og Office 2016**

**Lær de grundlæggende funktioner i brug af Pc’en Altså her tager vi fat på de grundlæggende ting for at få computeren til at hjælpe dig. Vi vil arbejde med følgende ting:**

**- Mappestruktur i Windows**

**- hjælpeprogrammer i Windows**

**- virusproblemer**

**- det grundlæggende i Office pakken**

**- samt emner du har problemer med.**

**Kursusgebyr forår: 300,- kr. (15 gange)**

**Kursusgebyr efterår: 260,- kr. (13 gange)**

#### Strik

**Tirsdag kl. 9.00-12.00.**

**Underviser Tove Pedersen.**

**Her kan du strikke alt hvad du har lyst til. Vi strikker i alle slags garner og farver.**

**Du får en kyndig vejledning, så dit strikkeresultat bliver veludført.**

**Kursusgebyr forår 420,- kr. (21 gange (slut uge 23)**

**Kursusgebyr efterår 260,- kr. (13 gange)**

#### Vævning

**Tirsdag kl. 09.45-12.45**

**Underviser Henny Elholm**

**Der er kommet gang i vævene igen i vores lokaler. Og der er mulighed for at lave spændende ting til hjemmet og dig selv. Der er plads til både nybegyndere og øvede.**

**Kursusgebyr forår 300,- kr. (15 gange)**

**Kursusgebyr efterår 260,- kr. (13 gange)**

#### EDB for øvede ZoomText - 2

**Tirsdag kl. 12.30-15.30**

**Underviser: Lars Peter Petersen.**

**Office 2016 videregående**

**Et kursus hvor vi lærer lidt mere avancerede ting i Word og Excel, og de andre Office programmer.**

**Det forventes at du kan bruge mapper og filsystemet, kopiering, samt have lyst til at lære avancerede ting i Office pakken, herunder lære**

**programmering i Excel.**

**Det vil her være muligt at tage emner op som du synes er spændende.**

**Kursusgebyr forår 300,- kr. (15 gange)**

**Kursusgebyr efterår 260,- kr. (13 gange)**

#### Strik

Tirsdag: kl. 12.30 15.30.

**Underviser: Tove Pedersen.**

**Her kan du strikke alt fra babytæpper, hatte og tasker til toppe, bluser og cardigans i forskellige sværhedsgrader. Få en individuel vejledning i hvad du vil strikke, således resultatet bliver smukt og veludført. Både nybegyndere og øvede strikkere kan deltage.**

**Kursusgebyr forår 420,- kr. (21 gange slut uge 23)**

**Kursusgebyr efterår 260,- kr. (13 gange)**

#### Strik - Brovst

**Tirsdag kl. 14.00-17.00 i ulige uger**

**Undervisningssted: Bohrsvej 13 Brovst tirsdag i ulige uger.**

**Underviser: Henny Elholm.**

**Her kan du strikke alt fra babytæpper, hatte og tasker til toppe, bluser og cardigans i forskellige sværhedsgrader. Få en individuel vejledning i hvad du vil strikke, således resultatet bliver smukt og veludført. Både nybegyndere og øvede strikkere kan deltage.**

**Kursusgebyr forår 160,- kr. (8 gange**

**Undervisningsdatoer: 4/1 – 18/1 – 1/2 - 15/2 – 1/3 – 15/3 – 2/4 og 26/4.**

**Kursusgebyr efterår 140,- kr. (7 gange)**

**Undervisningsdatoer: 14/9 – 28/9 – 12/10 – 26/10 – 9/11 – 23/11 og 7/12.**

#### Strik og hækling - 1

**Onsdag kl. 9.00-12.00.**

**Underviser: Yvonne Micheelsen.**

**Du kan strikke eller hækle hvad hjertet begærer.**

**Få individuel vejledning og hjælp til opskrift, garn- og farvevalg, evt. rettelse af småfejl og montering.**

**Såvel nybegyndere og øvede strikkere og hæklere kan deltage.**

**Kursusgebyr forår 480,- kr. (24 gange slut uge 26)**

**Kursusgebyr efterår 360,- kr. (18 gange – start uge 32)**

#### Strik og hækling - 2

**Onsdag kl. 12.30-15.30.**

**Underviser Yvonne Micheelsen.**

**Du kan strikke eller hækle hvad hjertet begærer.**

**Få individuel vejledning og hjælp til opskrift, garn- og farvevalg, evt. rettelse af småfejl og montering. Såvel nybegyndere og øvede strikkere og hæklere kan deltage.**

**Kursusgebyr forår 480,- kr. (24 gange slut uge 26)**

**Kursusgebyr efterår 360,- kr. (18 gange – start uge 33)**

#### Sjov med din førerhund

**Onsdag kl. 17.00-20.00.**

**Undervisningssted: Udendørs områder (alternativt Vesterbro 62A, 9000 Aalborg)**

**Underviser Lene Brink Christensen.**

**Kunne du tænke dig at lave noget sjov med din førerhund, så har vi et kursus der passer til dig. Det drejer sig ikke om føringsmæssige ting, da det er på reelle førerhundekurser dette skal tages hånd om.**

**På sjov med din hund kurset vil vi bruge Vesterbro 62 A og andre træningsområder i byen, hvor vi kan træne vores hunde.**

**Kursusgebyr forår 480,- kr. (slut uge 26)**

**Kursusgebyr efterår 360,- (start uge 32- 18 gange)**

#### Yoga

**Torsdag kl. 13.15-14.45.**

**Underviser: Lene Skov.**

**Yoga er for mange et befriende pusterum, som styrker kropsbevidstheden samtidigt med, det øger evnen til at finde ro i sig selv. I en rolig atmosfære arbejder vi hele kroppen igennem i en vekselvirkning mellem klassiske yogastillinger og supplerende øvelser, der smidiggør, styrker og vedligeholder kroppen. Lange stræk retter kroppen ud. Åndedrætsøvelser forbedrer vejrtrækningen samtidigt med det skaber ro. Balanceøvelser skaber ligevægt, ens evne til at stå fast bliver styrket både fysisk og menneskeligt. Vi slutter af med afspænding, hvor dagens øvelser får lov at lande i kroppen og sindet.**

**Du behøver ikke at have beskæftiget dig med yoga tidligere, være i god form eller være smidig. Undervisningen tilpasses den enkelte.**

**Kursusgebyr forår 130,- kr. (13 gange - uge 4 til uge 17)**

**Kursusgebyr efterår 130,- kr. (13 gange – uge 37 til uge 50)**

## Mulige Hold sompt pt. ikke køre men som kan oprettes hvis 3 eller flere er interesseret:

#### Studiekreds

**Tirsdag kl. 12.45 –15.00.**

**Underviser Tove Pedersen.**

**Kontakt undervisningsleder for mere info om dette hold.**

**Kursusgebyr forår 150,- kr. (15 gange)**

**Kursusgebyr efterår 130,- kr. (13 gange)**

#### Litteraturkreds

**Torsdag Tidspunkt kl. 9.30-11.45**

**Underviser: Ann Nielsen**

**OBS – holdet kører 1. og 3. torsdag i måneden.**

**Vi starter med, at jeg fortæller lidt om dagens nyheder lidt om hvad der er sket i Aalborgområdet siden sidst. Hvis der er specifikke artikler man ønsker læst højt kan det også lade sig gøre her.**

**Derefter diskuterer vi den bog, som vi har valgt at læse og fordybe os I.**

**Kursusgebyr forår 330,- kr. (11 gange)**

**Undervisningsdatoer: 6/1 – 20/1 – 3/2 – 17/2 – 3/3 – 17/3 – 31/3 – 28/4 – 12/5 – 9/6 og 23/6.**

**Kursusgebyr efterår 210,- kr. (7 gange)**

**Undervisningsdatoer: 16/9 – 30/9 – 14/10 – 28/10 – 11/11 – 25/11 og 9/12)**

#### Madlavning

**Onsdag kl. 15.00-18.00**

**Undervisningssted: Skolekøkkenet på Filstedvejens skole**

**Underviser: Ann Nielsen.**

**Kom og vær med til at lave mad.**

**Man har selv indflydelse på, hvilke retter vi laver. Det kan være alt fra traditionel dansk mad til retter fra andre lande. Vi bager hver gang så man får brød eller kage med hjem.**

**Når maden er lavet spiser vi sammen.**

**Kursusgebyr efterår 260,- kr. (13 gange)**

**Kursusgebyr forår 480,- kr. (24 gange- slut uge 26)**

#### Spinnin

**Onsdag fra 16.30-18.00 i AOFs lokaler på Mylius Erichsens vej 1, 9210** **Aalborg SØ**

**Underviser: Vi har pt inegn underviser**

Spinning er for ALLE uanset niveau og erfaring og har du aldrig prøvet det før skal du ikke tøve, der vil være grundig introduktion så alle kan være med på cyklerne

**Spinning er konditions træning alle kan gøre. Man styrer selv ens belastning og dermed niveau på timerne.  Det er rigtig god cardio træning i godt selskab og med musik som gør en i godt humør**

**Hvis ikke du har prøvet det før så er det måske nu det skal have en chance**

**Du vil blive guidet trygt igennem timerne. vores vision for hver enkelt time er at de er varierende og vil være god træning men måske vigtigst at det er den enkelte deltager selv styrer intensiteten på timerne.**

**Vi starter helt basis og så ser vi hvor vi sammen ender og hvor hårdt vi skal træne. Alle timer kan tilpasses individuelle behov**

**For os er spinning den bedste form for cardio træning - det er nærmest skadesfrit - det er træning med god musik og så bliver man rigtig glad i låget efterfølgende**

**vors motto for spinning er: jeg gør det fordi det er sjovt - og slet ikke kan lade være**

**Kursusgebyr forår 210,- kr. (21 gange)**

**Kursusgebyr efterår 130,- kr. (13 gange)**

#### Det digitale Danmark– ZoomText

**Torsdag kl. 9.00-12.00**

**Underviser: Lars Peter Petersen.**

**Kurset henvender sig til nybegyndere, der vil prøve "Det digitale Danmark".**

**Kursisterne opnår færdigheder i at kunne betjene sig selv som e-borger.**

**Vi starter med at oprette og anvende nøglekortet fra NemlD.**

**På kurset arbejder vi bl.a. med disse emner**

**- Hvad er en computer, tastatur, mus, printer mv.**

**- Skat.dk**

**- Borger.dk**

**- E-boks.dk**

**- Netbank**

**- Kommunernes hjemmesider**

**- Pensionskasser**

**- Informationssøgninger**

**- Sende e-mail til de offentlige myndigheder**

**Kurset tilrettelægges ud fra kursisternes behov og ønsker.**

**Vi arbejder i et tempo, så alle kan følge med.**

**OBS Nem-id vil blive afløst af MIT-ID løbende i 2022 samt den offfentlige digitale postløsning når de er klar.**

**Kursusgebyr forår 300,- kr. (15 gange)**

**Kursusgebyr efterår 260,- kr. (13 gange)**

#### VoiceOver for lettere øvede

**Torsdag kl. 13.30-15.00.**

**Underviser: Annette Winther.**

**Har du lyst til at lære mere om hvad du kan bruge VoiceOver og fx Siri til på din Iphone? Er du lige startet med eller mangler udfordring i at bruge VoiceOver og Siri så er kurset her for dig.**

**Hvis du ikke har brugt VoiceOver før kan du kontakte visitator Annette Winther fra BORN omkring ansøgning om kompenserende kursus i dette på tlf. 30 85 90 40.**

**Kursusgebyr efterår 130,- kr. (13 gange)**

**Kursusgebyr forår 130,- kr. (13 gange)**

**Har du ønske eller ide til hold så kontakt os endelig...intet skal være uafprøvet.**

## Vedrørende kompenserende undervisning:

**Som nævnt under nogle af undervisningsholdene kan man søge om kompenserende undervisning, hvis man har behov for at lære at bruge fx ZoomText, JAWS/NVDA, VoiceOver med mere.**

**Kontakt visitator Annette Winther på 30 85 90 40 eller på mail awi@blind.dk og hør nærmere om muligheder og få hjælp til ansøgning.**

## Online landsdækkende aktiviteter som er gratis:

Har du lysttil at være med på online aktiviteterne som køres fast via Zoom kan du læse mere herunder, vær opmærksom på at listen kan ændres uden varsel og de listede aktiviteter ikke er arrangeret af kreds Aalborg.

## FØLG OGSÅ MED I KREDSENS AKTIVITETER PÅ NETTET

**Du kan tilmelde dig vores nyhedsbrev og vores SMS tjeneste på** **info@dbsaalborg.dk** **eller på tilmeldingsformularen på vores hjemmeside** [**www.dbsaalborg.dk**](http://www.dbsaalborg.dk) **hvor du også kan finde mange gode tilbud, informationer og hvad der ellers rører sig i kredsen.**

**Du kan også finde os på vores Facebookside Dansk Blindesamfund Aalborg samt blive medlem af Facebookgruppen DBS kreds Aalborg – Info og aktiviteter.**

**Du kan også følge os på Instagram dbsaalborg og vi er også på twitter under @DBSAalborg.**

**Vi håber at se dig i til gode oplevelser med ligesindede.**

**Med venlig hilsen**

**TEAM UNDERVISNING**

**Ulla, Torben og Annette.**

**Team undervisnings ansvarsområder:**

**Ulla Sørensen tager sig primært af kontakt tilkursister og tilmeldinger, den primære kontakt hvis du ønsker info eller vil have et hold oprettet samt tilsendt undervisningsprogrammet.**

**Mobil 22 81 00 99 mail undervisningsleder@dbsaalborg.dk**

**Torben Frederiksen takger sig af det administrative omkring AOF og undervisere samt udfærdigelsen af programmet til udgivelse på hjemmeside mv.**

**Mobil 30 49 59 20 mail undervisningsleder@dbsaalborg.dk**

**Annette Winther tager sig primært af alt omkring kørsel/transport, det er også Annette i skal kontakte vedrørende kompenserende undervisning som varetages af Blindesoplysningsforbund Region Nord (BORN).**

**Mobil 30 85 90 40 mail awi@blind.dk**

**Der tages forbehold for fejl samt ret til ændringer i undervisningstilbud undervejs hvis nødvendigt.**