

Så er undervisningen for anden halvår 2023 tilrettelagt og du kan herunder læse om vores undervisningstilbud som vi køre i samarbejde med AOF Nord. Vi håber du vil syntes om vores tilbud og benytte dig af dem. Der kan komme ændringer og tilføjelser i løbet af sæsonen, så husk at følge med her på vores hjemmeside og på Facebook samt selvfølgelig medlemsbladet.

Har du ønsker til et undervisningsforløb, vil have tilsendt undervisningsprogrammet eller noget helt tredje. Så kan du henvende dig til Team undervisning, Torben Frederiksen på [undervisningsleder@dbsaalborg.dk](mailto:undervisningsleder@dbsaalborg.dk) eller ringe 30 49 59 20 eller Annette Winther på [awi@blind.dk](mailto:awi@blind.dk) mobil 30 85 90 40.

Vi har hermed i samarbejde med AOF Nord fornøjelsen at byde dig velkommen til anden halvår 2023 med et inspirerende undervisningsprogram

Ud over vores undervisning har vi en vifte af forskellige klubaktiviteter, (findes i aktivitetsoversigten på hjemmesiden) hvor man kan møde ligesindede og få gode oplevelser.

I det følgende vil vi præsentere de kurser, som vi afholder i samarbejde med AOF Nord.

Finder du ikke lige noget for dig og Har du en god ide til et nyt kursus, så skriv til os på mailadressen [undervisningsleder@dbsaalborg.dk](mailto:undervisningsleder@dbsaalborg.dk) , eller ring 30 49 59 20 og vi vil arbejde ihærdigt på at oprette det, hvis der er tilmeldinger nok og vi kan finde en egnet underviser.

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

Undervisningen er delt op i to sæsoner, fordelt på første og anden halvår..

Forårssæsonen starter som udgangspunkt i uge 2 og slutter i uge 26 I alt 15 til 26 gange som afviger fra hold til hold

Efterårssæsonen starter i uge 33 og slutter i uge 50 (2023). I alt 13 til 17 gange afhængigt af det enkelte hold. Med vinterferie i uge 8 og påskeferie samt Der er efterårsferie i uge 42.

Holdenes antal gange afhænger af ønsker fra underviser og kursister og aftales sæsonvis ultimo november og juni. Præcis dato for opstart og ferieperioder findes under den enkelte sæsonplan og hold.

Bemærk Strikkehold i Brovst har kun undervisning i ulige uger.

## Sådan tilmelder du dig

Kontakt Team Undervisning Torben Frederiksen mobil 30 49 59 20 eller Annette Winther 30 85 90 40. du kan også sende en mail til [undervisningsleder@dbsaalborg.dk](mailto:undervisningsleder@dbsaalborg.dk).

## Undervisningssted:

Hvis ikke andet er angivet under holdbeskrivelsen 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 fra hold til hold.

Kursusgebyret opkræves for hvert halvår – februar og oktober

Optrævningerne udsendes af kredsens kasserer/undervisningsleder.

Der er følgende måde at indbetale på:

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.

Du kan bruge MobilePay nummer 96 30 31. Bemærk det er et erhvervsnummer

Husk at skrive dit navn og holdnavn i kommentarfeltet.

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 det skyldige kursusgebyr er betalt.

## Kørsel/transport

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 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 – 20 kroner, pr gang sker refusion efter sæsonafslutning.

Husk at få kvittering som dokumentation for dine udgifter, disse skal sendes/afleveres til kredskasseren.

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.

Skal du krydse kommunegrænser og ikke kan benytte offentligt transport, kan du ved ansøgning hos kredsbestyrelsen eventuelt bevilges tilskud til brug af flexhandicapkørsel. Tariffen for denne ordning er ture op til 100 kr. koster 20 kr. En tur mellem 100 og 200 kr. koster 60 kr. Der ydes ikke yderligere støtte til ture der koster mere end 200 kr.

Kontakt Kørselslederen hvis du ønsker at søge om denne ordning.

Al henvendelse omkring kørsel skal ske til kørselsleder Annette Winther på tlf. 30 85 90 40.

## Tilmelding til efterårssæsonen

Tilmelding helst inden 4. august og skal ske til

undervisningsleder@dbsaalborg.dk eller på telefon 30 49 59 20 (Torben Frederiksen)

du kan også hvis du allerede går på hold og ønsker at fortsætte i efteråret give besked gennem din underviser. Hvis undervisningslederen ikke har kontaktet dig senest 1 uge før opstart af 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 Team undervisning for nærmere aftale.

For alle hold og kurser på Vesterbro 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, overvejes det om holdet kan fortsætte.

For hold som ikke undervises på Vesterbro gælder et minimum på 4 deltagere for at holdet oprettes.

På de følgende sider kan du se vores undervisningsprogram. Husk også at se vores aktivitetstilbud, som du finder i et særskilt dokument og på hjemmesiden. 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 rekvirere begge hos undervisningsleder Torben Frederiksen.

HER STARTER PROGRAMMET for de hold som er oprettet og køre i efteråret, faste hold som evt. kan oprettes kan ses i afsnittet med mulig hold. men husk du er velkommen til at komme med forslag. God fornøjelse med efterårssæsonen

## MANDAGE

### 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.

Kursusgebyrefterår : 260,- kr. (13 gange)

Kursusperiode: 11. september til 13. december

## TIRSDAGE

### EDB for øvede ZoomText 1

Tirsdag kl. 9.00-12.00.

Underviser: Lars Peter Petersen.

Grundlæggende Windows 11 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:

- Mapestruktur i Windows
- hjælpeprogrammer i Windows
- virusproblemer

– det grundlæggende i Office pakken

– samt emner du har problemer med.

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

Kursusperiode: 12. september til 12. december

## 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 efterår 260,- kr. (13 gange)

Kursusperiode: 16. august til 12. december

## 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 efterår 260,- kr. (13 gange)

Kursusperiode: 12. september til 12. december

## EDB for øvede ZoomText – 2

Tirsdag kl. 12.30-15.30

Underviser: Flemming Thomsen

Windows 11 og 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.

Derudover vil det her være muligt at tage emner op som du synes er spændende.

Det forventes du har styr på brugen af eventuelle kompenserende programmer du bruger.

Kursusgebyr efterår 260,- kr. (13 gange)

Kursusperiode: 12. september til 12. december

## 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 efterår 260,- kr. (13 gange).

Kursusperiode: 16. august til 12. december

## 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 efterår 140,- kr. (7 gange)

Kursusperiode: 12. september til 5. december

# ONSDAGE

## Strik og hækling formiddag

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 efterår 360,- kr. (17 gange – start uge 33)

Kursusperiode: 16. august til 13. december

## Strik og hækling – eftermiddag

Onsdag kl. 12.00-15.00.

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

Kursusperiode: 16. august til 13. december

## 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 efterår 360,- (18 gange).

Kursusperiode: 16. august til 13. december

## TORSDAGE

### 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 efterår 130,- kr. (13 gange)

Kursusperiode: 14. september til 14. december

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

### Slægtsforskning for nybegyndere.

Dag og tidspunkt ikke fastlagt endnu

Underviser: ikke fastlagt endnu

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)

## Litteraturkreds

Torsdag Tidspunkt kl. 9.30-11.45

Underviser: ikke fastlagt endnu

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

ikke fastlagt endnu

Undervisningssted: Skolekøkkenet på Filstedvejens skole

Underviser: ikke fastlagt endnu

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

Dag og tidspunkt ikke fastlagt.

Hold køre i AOFs lokaler på Mylius Erichsens vej 1, 9210 Aalborg SØ

Underviser: Vi har pt ingen underviser men meld dig gerne for der arbejdes på at få en.

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  
vores 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

Hvornår: ikke fastlagt endnu

Underviser: ikke fastlagt endnu

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 NemID.

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 og 2023 samt den offentlige digitale postløsning når de er klar.

Kursusgebyr forår 300,- kr. (15 gange)

Kursusgebyr efterår 260,- kr. (13 gange)

## VoiceOver for lettere øvede

ikke fastlagt.

Underviser:ikke fastlagt.

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 forår 130,- kr. (13 gange)

Kursusgebyr efterår 130,- kr. (13 gange)

## FØLG OGSÅ MED I KREDSSENS AKTIVITETER PÅ NETTET

Du kan tilmelde dig vores nyhedsbrev og vores SMS tjeneste på [info@dbsaalborg.dk](mailto: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 Facebook side Dansk Blindesamfund Aalborg samt blive medlem af Facebook gruppen 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 til gode oplevelser med ligesindede.

Med venlig hilsen

TEAM UNDERVISNING

Torben og Annette.

Team undervisnings ansvarsområder:

Undervisningsleder: Torben Frederiksen

tager sig af det administrative omkring AOF og undervisere samt udfærdigelsen af programmet til udgivelse på hjemmeside mv.

tager sig af kontakt til kursister og tilmeldinger, den primære kontakt hvis du ønsker info eller vil have et hold oprettet samt tilsendt undervisningsprogrammet.

Mobil 30 49 59 20 mail undervisningsleder@dbsaalborg.dk

Annette Winther tager sig primært af alt omkring kørsel/transport, derudover tager hun sig også af tilmeldinger til holdene.

Har du behov for kompenserende undervisning fx mobility, Iphone, skærmlæsere eller forstørrelsesprogrammer er det også Annette i skal kontakte. Den kompenserende undervisning 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.

#DBSAalborg

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.

Den kompenserende undervisning skal bevilges af din kommune før den kan sættes i værk.