# Indledning

Så er undervisningen for første halvår 2025 tilrettelagt og du kan herunder læse om vores undervisningstilbud som vi kører i samarbejde med AOF region Nordjylland. 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 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 region Nordjylland fornøjelsen at byde dig velkommen til første halvår 2025 med et varieret 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 region Nordjylland.

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, 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

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 2025). I alt 13 til 17 gange afhængigt af det enkelte hold (program for andet halvår fremgår ultimo juni). Med vinterferie i uge 8 og påskeferie i uge 16 samt Der er efterårsferie i uge 42 for efterårssæsonen.

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).

Går du allerede på et hold kan du også give din underviser besked om at du gerne vil fortsætte.

## 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

Opkrævningerne 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 ikke møder op til undervisning. Eventuelle restanter kan ikke deltage på nye hold før det skyldige kursusgebyr er betalt.

## Kørsel/transport

Hvis 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 – 50 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.

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

## Tilmelding til forårssæsonen

Tilmelding helst inden 2. januar 2025 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 2025 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 at 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 rekvirer begge hos undervisningsleder Torben Frederiksen.

HER STARTER PROGRAMMET for de hold som er oprettet og køre i foråret 2025,

faste hold som evt. kan oprettes kan ses i afsnittet med mulige hold. men husk du er velkommen til at komme med forslag. God fornøjelse med forårssæsonen

# 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.

Kursusgebyr: 288 kr. (12 gange)

Kursusperiode: 6. januar til 29. april 2025. ferie uge 8 og 16)

## Styrk Kroppen

Mandag kl. 13:00-14:30.

Underviser: Birgitte Rasmussen.

På holdet vil du få en god varieret træning med både lettere muskeltræningsøvelser, intervaller med mere puls træning samt udstrækning som afslutning på timen. Hele kroppen vil blive arbejdet godt igennem med øvelser som alle kan være med til og med fokus på den enkeltes begrænsninger. Al træning vil kunne videreføres hjemme hos dig selv og med kun få eller ingen redskaber.

Birgitte Rasmussen som er instruktør på holdet, er en erfaren underviser i og har fokus på den enkeltes behov og begrænsninger.

Om Birgitte:

Jeg er en 51 årig erfaren underviser indenfor forskellige former for holdtræning, blandt andet Bodytoning, Mave/Balle/lår, stærk mave ryg, low aerobic, fitnessdans og Crossdance samt træning på store bolde, og jeg har undervist i over 30 år.  I efteråret 2023 uddannet pilates instruktør, som jeg også underviser i.  Jeg elsker at bevæge mig til rytmerne af god musik og bruger musik i mine timer, da jeg selv synes at det gør træningen sjovere. Jeg er oprindelig uddannet jordemoder og pædagog, men har lagt det på hylden til fordel for undervisning, da det her jeg stortrives og får fornøjelsen ved at opleve at mine deltagere får fysisk og psykisk glæde af min undervisning.

Om undervisningen:

Der er i undervisningen fokus på simple konditions-, styrke- samt balanceøvelser, som dermed vil forbedre kroppens funktioner og give dig en større bevægelsesglæde samt forbedre balancen og din kropsholdning, netop meget af det vi som synshandicappet har brug for.

Birgitte guider dig gennem hele forløbet og træningen er baseret på at man står mere eller mindre stationært på en trænningsmåtte og ikke skal flytte sig rundt i lokalet. Så uanset om du er ung eller ældre så er netop vores hold noget for dig.

Kursusgebyr: 216 kr. (18 gange)

Kursusperiode: 13. januar til 26. maj 2025. ferie uge 8 og 16)

# 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:

– Mappestruktur i Windows

– hjælpeprogrammer i Windows

– virusproblemer

– det grundlæggende i Office pakken

– samt emner du har problemer med.

Kursusgebyr: 300 kr. (15 gange)

Kursusperiode: 7. januar til 29. april 2025. (ferie uge 8 og 16)

## Strik

Tirsdag kl. 9.00-12.00.

Underviser: Bente Schiønning.

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: 528 kr. (22 gange)

Kursusperiode: 7. januar til 17. juni 2025. ( ferie uge 5 og 16)

## 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 360 kr. (15 gange)

Kursusperiode: 7. januar til 29. april 2025. (ferie uge 8 og 16)

## 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 384 kr. (16 gange)

Kursusperiode: 7. januar til 6. maj 2025. (ferie uge 8 og 16)

## Strik

Tirsdag: kl. 12 - 15.

Underviser: Bente Schiønning.

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: 528 kr. (22 gange)

Kursusperiode: 7. januar til 17. juni 2025. (ferie uge 5 og 16)

## Strik – Brovst

Tirsdag kl. 14.00-17.00 i ulige uger

Undervisningssted: Bohrs vej 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 288 kr. (12 gange)

Kursusperiode: 14. januar til 17.juni 2025 (ferie uge 8 og 16).

# 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: 504 kr. (21 gange)

Kursusperiode: 8. januar til 18. juni 2025. (ferie uge 8, 16 og 22)

## 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: 504 kr. (21 gange)

Kursusperiode: 8. januar til 18. juni 2025. (Ferie uge8, 16 og 22)

## **Slægtsforskning**

Onsdag kl.14 -17.

Underviser: Flemming Fabricius

Hvordan finder man sine rødder? På kurset vil vi lære hvordan vi finder og organisere oplysninger om vores 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 forår 360 kr. (15 gange

Kursusperiode: 8.januar til 30. april 2025 (ferie uge 8 og 16)

## 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: 528 kr. (22 gange)

Kursusperiode: 8. januar til 18. juni 2025. (ferie uge 8 og 16)

# 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: 120 kr. (10 gange)

Kursusperiode: 13. februar til 1. maj 2025 (ferie uge 8 og 16).

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

## 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, - 312 kr. (13 gange)

Kursusgebyr forår 360,- kr. (15 gange- slut uge 26)

## Spinnin

Dag og tidspunkt ikke fastlagt.

Sted: ikke fastlagt.

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 skadefrit – 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

Typiske priser og periode:

Kursusgebyr forår 210,- kr. (21 gange) Januar til juni.

Kursusgebyr efterår 130,- kr. (13 gange) september til december.

## 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 arbejde med Mit-ID

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.

Kursusgebyr forår cirka 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.

Typiske priser og periode.

Kursusgebyr forår 130,- kr. (13 gange)

Kursusgebyr efterår 130,- kr. (13 gange)

### 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 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 DBS Aalborg 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 Blindes oplysningsforbund 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.