

## Krav til deltagere

1

### Forkundskaber

Vi kræver ingen forkundskaber, hverken i idræt eller de andre fag. Til gengæld er det vigtigt, at du møder op med engagement og indgår aktivt i undervisningen - også i de fag, du føler ikke har din store interesse, eller hvor du føler, du er lidt på tynd is. Det er holdundervisning: Du får en masse fra de andre på holdet, og jo mere du aktivt giver til holdet - jo mere får du selv ud af undervisningen.

2

### Hjælpere

I pauserne kan vi få assistance fra Handi-K@'s fælleshjælpere. Hvis du har meget brug for hjælper, når du er ude af huset, skal du have ledsager eller din personlige hjælper med. Du skal påregne, at en del aktiviteter er ude af huset.

3

### Forløbet

Handi-Trivsel planlægges for 1 år ad gang en fra august. Forløbet afrundes med en fælles vurdering af, om du skal fortsætte eller i gang med noget andet.

4

### Forsamtaler

Hvis du kunne være interesseret i at del tage på Handi-Trivsel, aftaler vi en tid til en samtale, så vi kan finde ud af, om tilbuddet er noget for dig og du passer ind i holdets sammensætning.

Ved evt. start til august, skal du til samtale i juni. Ved særlig aftale kan du optages i løbet af året.

## Handi-Trivsel er udviklet i samarbejde mellem:

Handi-K@  
Dansk Handicap Idræts-Forbund  
Huset Venture  
MarselisborgCentret  
Høskov Kollegiet  
Hjerneskadeforeningen, Århus

### Kontoret

Kontoret har åbent:  
Mandag til torsdag kl. 8.00 - 15.00  
Fredag kl. 8.00 - 14.00  
Tlf. nr.: 78 47 73 80

På kontoret sidder vores leder Mimse og kontor-assistent Kjeld.

Hvis du uheldigvis skulle blive forhindret i at møde frem, så ring hertil bedst mellem kl. 8.00-8.30. på tlf.: 78 47 73 80



Email:  
handi-ka@rm.dk  
Skolens Hjemmeside:  
www.handi-ka.dk

Handi-K@ hører ind under SOH

Undervisningen varetages af undervisere fra Folkeoplysningen FOF.



# TRIVSEL

- En del af Handi-K@

## 2017



## Handi-K@

Engtoften 7A  
8260 Viby J  
Tlf: 78 47 73 80  
Fax: 78 47 73 94

**midt**  
regionmidtjylland

# HANDI-TRIVSEL

- Et voksent tilbud med undervisning på Handi-K@

fortrinsvis for voksne mennesker med erhvervet hjerneskade

## 1 Handi-Trivsel indeholder:

Grundtræning:

Balance, koordinering, afspænding m.m.

Idræt:

F.eks. boccia, skydning, roboule, præcisions o-løb, bowling m.m.

Musik:

Fællessang + rytmik og sammenspil på instrumenter.

Skrotkunst:

Skrotmaterialer bliver til fantasifulde kunstneriske designs, skulpturkunst, smykker, lysestager m.m.

Andre aktiviteter:

Ture, drama, kropsudtryk, ture i naturen, edb, meditation, historiefortælling, massage og andet efter aftale på holdet.

## 2 Brug kroppen - træen hovedet

Oplevelser, fysisk træning, samvær, krop, udvikling og idræt - er det noget for dig? Så er her et anderledes og spændende tilbud, som ikke findes andre steder.

Ideen bag linjen er, at når vi bruger kroppen, træner vi samtidig hovedet. I undervisningen vil vi vægte let fysisk træning, afprøve forskellige idrætsgrene og i det hele taget arbejde med kroppen, personlig udvikling, samt kreative fag.

## 3 Hvad får du ud af det?

Mulighed for:

- Bedre fysik gennem træning og brug af kroppen.
- At afprøve dig selv i forskellige idrætsgrene.
- At opdage nye sider af dig selv f.eks. gennem tegning, maling, musik og meditation.
- At få en bedre dagligdag.
- Større personlig indsigt: fysisk, psykisk og socialt.
- Større kendskab til edb/IT og apps
- Samvær med andre.

## 4 Ture m.v.:

Der kan forekomme ture som en del af tilbuddet og med egenbetaling. - Egenbetalingens størrelse er afhængig af stedet. Der er således indimellem behov for en hjælper eller ledsager. I øvrigt vil der i mindre omfang være udgifter til entréer o.l.



UDVIKLING - LIGEVÆRD  
SELVVÆRD

## + Ankerlærer:

Per Jacobsen: Tema & fortælling og IT & apps

Underviserere:

Maria Nyboe: Musik og livsstil

Elise Lange: Skrotkunst

Vinni Bøgelund: Livsstil

Susanne Hjortshøj: Livsstil og afspændning