

## 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

## Hjælpere

I pauserne kan vi få assistance fra Handi-K@'s fælleshjælpere. Hvis du har meget brug for hjælpere, 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.

## 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.

## 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 - 15.30  
Fredag kl. 8.00 - 14.00  
Tlf. nr.: 78 47 73 80

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

Det er også hertil du ringer og melder afbud om morgenen, hvis du er forhindret i at komme den pågældende dag.

## Handi-K@

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



Handi-K@ er en ekstern afdeling under Høskoven

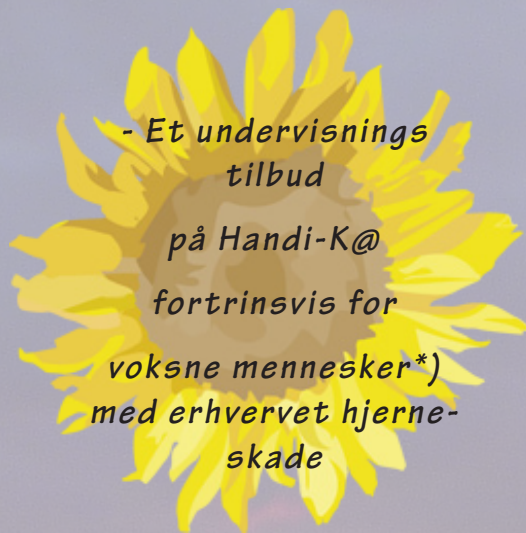
Email: [handi-ka@handi-ka.dk](mailto:handi-ka@handi-ka.dk)  
Hjemmeside: [www.handi-ka.dk](http://www.handi-ka.dk)



HANDI-TRIVSEL

Handi-Trivsel 2012

midt  
regionmidtjylland



- Et undervisnings  
tilbud  
på Handi-K@  
fortrinsvis for  
voksne mennesker\*)  
med erhvervet hjerne-  
skade

UDVIKLING - LIGE VÆRD  
SELVVÆRD

**Ankerlærer:**

Erling Rokamp

**Ankerhjælper:**

Lone Torp

**Underviserere:**

Maria Nyboe: Musik

Elise Lange: Kreativ

Gæstelærere

\*) I alderen 18 til 45 år

**Kontor:**

Kjeld Krogstrup

**Leder:**

Marianne F. Jensen (Mimse)

## Brug kroppen-træn 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 fysisk træning, afprøve forskellige idrætsgrene og i det hele taget arbejde med kroppen, personlig udvikling, samt kreative fag.

### Hvad får du ud af det

Mulighed for:

- Bedre fysik gennem træning og brug af kroppen.
- At afprøve dig selv i forskellige idræts grene.
- At opdage nye sider af dig selv f.eks. gennem tegning, maling og musik.
- At få en bedre dagligdag.
- Større personlig indsigt: fysisk, psykisk og socialt.
- Samvær med andre.

### Handi-Trivsel indeholder

Grundtræning:

Styrke, kondition, balance, koordinering, afspænding m.m.

Idræt:

Kendte og mindre kendte, f.eks.

sejlads, boccia, o-løb, ridning, svømning, boldspil, skydning, bowling, kano m.m.

Musik:

Fællessang + rytmik og sammenspil på instrumenter.

Kreativ:

Maleri, collage, glas, ler, grafik m.m.

Andre aktiviteter:

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



### Hytteture m.v.

En studie/hyttetur indgår som en del af undervisningen. - Egenbetalingens størrelse er afhængig af stedet. Hvis der kan skaffes økonomi til det, er der derudover mulighed for en studietur. I øvrigt vil der i mindre omfang være udgifter til entréer o.l.

