

Skolen for Sen-Hjerneskedede

Efterår 2026

KURSUS PROGRAM

LOKALAFDELING

AARHUS/ØSTJYLLAND



**HJERNESKADE
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

UNDERVISNING

Skolen for Sen-Hjerneskedede - under Hjerneskedeforeningen Aarhus / Østjylland – kan igen tilbyde undervisning, der er tilrettelagt specielt til personer med erhvervet hjerneskeade.

Undervisningen vil foregå på små hold og i et tempo, hvor alle kan være med. Lærerne har erfaring i undervisning af senhjerneskedede.

Pga. den **nye persondataforordning** indvilliger man som deltager i, at data kan videregives til Aarhus Kommune eller en af denne udvalgte juridiske enheder med følgende formål:

- At beregne og refundere tilskud til aftenskolen for deltagere der er omfattet af APEHØS-ordningen (nedsat deltagerbetaling til arbejdsledige, pensionister, handicappede, øvrige personer ml. 60 og 65 år uden arbejdsindkomst samt studerende/lærlinge).
- At anmode andre kommuner om mellemkommunal refusion for deltagere bosiddende udenfor Aarhus kommune.
- At indhente handicaperklæringer til stikprøvekontrol.
- At indhente deltagerlister til stikprøvekontrol.

Hvis kurset/ arrangementet må aflyses på grund af krig, naturkatastrofer, terror, strejker, snestorm eller epidemier betragtes dette som force majeure, hvormed retten til erstatningsundervisning eller tilbagebetaling af kursusgebyr bortfalder.

EFTERÅR 2026

Kære alle sammen

Vi har virkelig glædet os til at kunne præsentere dette flotte efterårsprogram.

Vi ser frem til et spændende efterår og håber I alle, som ønsker at deltage, vil få mange gode timer her på skolen hen over efteråret og vinteren.

Rigtig god fornøjelse, og vi glæder os til at se jer!

Du finder tilmeldingsblanketten bagerst i dette kursusprogram. Udfyld det på begge sider og send til:

birthejuhl@hjerneskadeforeningen.dk eller til

**Skolen for Sen-Hjerneskadede
Evald Kroghs Gade 11B
8000 Aarhus C**

Tilmelding senest d. 1. aug. 2026

Tilmeldingen er bindende.

Ved flere tilmeldinger end der er plads til på et hold, vil det som hovedregel være efter først til mølle princippet, men vi kan også være nødsaget til at se på holdsammensætningen.

Venlig hilsen

Birthe Juhl Kjærgaard
Skoleleder

Medlem af:



Indholdsfortegnelse:

KREATIVE HOLD

- **Billedværksted** side 6-10
- **Kunst & kultur** side 11-12
- **Glaskunst** side 13
- **Keramik** side 14
- **Syning, tilskæring og design** side 15
- **Syning** side 16
- **Sy-work-shop** side 17
- **Blomsterdekoration** side 18
- **Græskardekoration** side 19
- **Kalender og adventsdekorationer** side 20
- **Dekorationer til julebordet** side 21
- **Modelbygning** side 22
- **Workshop: crepe-papirblomster** side 23

MADLAVNINGSHOLD:

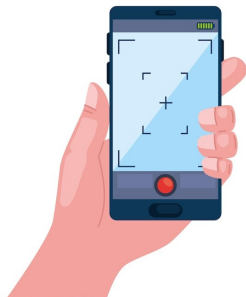
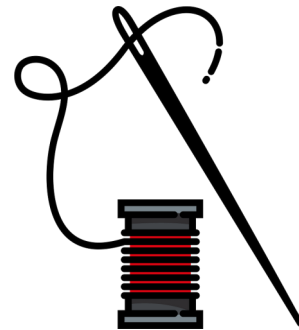
- **Herremadklub** side 25
- **Madværkstedet** side 26
- **Madglæde i fællesskab** side 27

TRÆNING: KROP OG HJERNE:

- **Hjernetræning** side 29-30
- **Dansk og Kommunikation** side 31
- **Yoga & Mindfulness** side 32
- **Bevægelseshold for alle** side 33-34
- **Introduktion til stavgang** side 35
- **Fællessang** side 36



Kreative hold



Hold 1: Billedværksted

- mandag formiddag

På kurset vil der blive eksperimenteret med form, farver og malerteknikker, ud fra den enkelte deltagers lyst og formåen.

Du vil løbende blive præsenteret for forskellige ideer til at få taget hul på maleriet. Desuden vil vi komme omkring lidt grundlæggende teorier i forhold til, hvordan man kan bygge en billedflade op.

Har du selv nogle ønsker eller ideer til, hvad billederne skal indeholde, kan vi også i fællesskab arbejde videre ud fra dem.

Forudsætning: Lyst til at arbejde kreativt med farver og pensler.

Underviser: Helene Koefoed, billedkunstner / ergoterapeut.

**Undervisningen er 16 gange á 4 lektioner,
- i alt 64 lektioner**

**Mandag formiddag
kl. 9.30 – 13.10**

Start: d. 17. aug. 2026

Slut: d. 14. dec. 2026

(Der bliver afholdt 2 ugers ferie i løbet af efteråret, som er fratrukket prisen. Nærmere info følger senere)



Pris:

Materialer: 250 kr.

Undervisning: 2784 kr.

I alt: 3034 kr. ekskl. plader/lærred & rammer

*Kunstner/kursist:
Betty Bloch Christensen*

Hold 2 + 3: Billedværksted

- tirsdag for/eftermiddag

På kurset vil der blive eksperimenteret med form, farver og maler-teknikker, ud fra den enkelte deltagers lyst og formåen.

Du vil løbende blive præsenteret for forskellige ideer til at få taget hul på maleriet, desuden vil vi komme omkring lidt grundlæggende teorier i forhold til, hvordan man kan bygge en billedflade op.

Har du selv nogle ønsker eller ideer til, hvad billederne skal indeholde, kan vi også i fællesskab arbejde videre ud fra dem.

Forudsætning: Lyst til at arbejde kreativt med farver og pensler.

Underviser: Helene Koefoed, billedkunstner / ergoterapeut.

Undervisningen er 16 gange á 3 lektioner pr. hold, i alt 48 lektioner

Hold 2: tirsdag formiddag

Kl. 9.30 – 12.15

Start: d. 18. aug. 2026

Slut: d. 15. dec. 2026

Hold 3: tirsdag eftermiddag

Kl. 12.45 - 15.30

Start: d. 18. aug. 2026

Slut: d. 15. dec. 2026

(Der bliver afholdt 2 ugers ferie i løbet af efteråret, som er fratrukket prisen. Nærmere info følger senere)



Pris pr. hold:

Materialer: 250 kr.

Undervisning: 2088 kr.

I alt: 2338 kr. ekskl. plader/lærred & rammer

*Kunstner/kursist:
Laila Stick*

Hold 4: Billedværksted

- torsdag formiddag

På kurset vil der blive eksperimenteret med form, farver og malerteknikker ud fra den enkelte deltagers lyst og formåen.

Du vil løbende blive præsenteret for forskellige ideer, til at få taget hul på maleriet, desuden vil vi komme omkring lidt grundlæggende teorier i forhold til, hvordan man kan bygge en billedflade op.

Har du selv nogle ønsker eller ideer til, hvad billederne skal indeholde, kan vi også i fællesskab arbejde videre ud fra dem.

Forudsætning: Lyst til at arbejde kreativt med farver og pensler.

Underviser: Helene Koefoed, billedkunstner / ergoterapeut.

**Undervisningen er 17 gange á 3 lektioner,
i alt 51 lektioner**

Torsdag formiddag

Kl. 9.30 – 12.15

Start: d. 13. aug. 2026

Slut: d. 10. dec. 2026

(Der bliver afholdt 1 uges ferie i løbet af efteråret, som er fratrukket prisen. Nærmere info følger senere)



*Kunstner/kursist:
Birthe Lise Andersen*

Pris:

Materialer: 250 kr.

Undervisning: 2219 kr.

I alt: 2469 kr. ekskl. plader/lærred & rammer

Hold 5: Billedværksted

- torsdag eftermiddag

På kurset vil der blive eksperimenteret med form, farver og malerteknikker ud fra den enkelte deltagers lyst og formåen.

Du vil løbende blive præsenteret for forskellige ideer, til at få taget hul på maleriet, desuden vil vi komme omkring lidt grundlæggende teorier i forhold til, hvordan man kan bygge en billedflade op.

Har du selv nogle ønsker eller ideer til, hvad billederne skal indeholde, kan vi også i fællesskab arbejde videre ud fra dem.

Forudsætning: Lyst til at arbejde kreativt med farver og pensler.

Underviser: Helene Koefoed, billedkunstner / ergoterapeut.

Undervisningen er 17 gange á 4 lektioner, i alt 68 lektioner

Torsdag eftermiddag

Kl. 12.45 -16.25

Start: d. 13. aug. 2026

Slut: d. 10. dec. 2026

(Der bliver afholdt 1 uges ferie i løbet af efteråret, som er fratrukket prisen. Nærmere info følger senere)



*Kunstner/kursist:
Bernt Møller*

Pris:

Materialer: 250 kr.

Undervisning: 2958 kr.

I alt: 3208 kr. ekskl. plader/lærred & rammer

Hold 6: Billedværksted

- fredag formiddag

På kurset vil der blive eksperimenteret med form, farver og malerteknikker, ud fra den enkelte deltagers lyst og formåen.

Du vil løbende blive præsenteret for forskellige ideer, til at få taget hul på maleriet. Desuden vil vi komme omkring lidt grundlæggende teorier i forhold til, hvordan man kan bygge en billedflade op.

Har du selv nogle ønsker eller ideer til, hvad billederne skal indeholde, kan vi også i fællesskab arbejde videre ud fra dem.

Forudsætning: Lyst til at arbejde kreativt med farver og pensler.

Underviser: Helene Koefoed, billedkunstner / ergoterapeut.

**Undervisningen er 17 gange á 3 lektioner,
- i alt 51 lektioner**

Fredag kl. 9.30 – 12.15

Start: d. 14. aug. 2026

Slut: d. 11. dec. 2026

(Der bliver afholdt 1 uges ferie i løbet af efteråret, som er fratrukket prisen. Nærmere info følger senere)



*Kunstner/kursist:
Birthe Hoppe*

Pris:

Materialer: 250 kr.

Undervisning: 2219 kr.

I alt: 2469 kr. ekskl. plader/lærred & rammer

Hold 7: Kunst & kultur i Musikhuset

- onsdag d. 19. august

NYHED

Tag med på en inspirerende oplevelse med fokus på kunst og kultur.

Sammen med vores billedkunstlærer, Helene, går vi på opdagelse i Musikhuset Aarhus, hvor vi vil udforske de mange kunstværker, som er en integreret del af huset.

Undervejs vil vi se nærmere på kunstens forskellige udtryk og høre om tankerne bag værkerne.

Kunsten i Musikhuset er frit tilgængelig for alle, og vi vil opleve, hvordan den bidrager til husets særlige atmosfære.

Vi afslutter dagen i caféen med en kop kaffe, frokost eller andet (egenbetaling) hvor vi i hyggelige rammer kan tale videre om vores oplevelser og indtryk.

Max 5 personer - først til mølle.

Underviser: Helene Koefoed, billedkunstner / ergoterapeut.

Onsdag d. 19. august 2026

Undervisningen er 4 lektioner

Kl. 9.30-13.10



Pris:

Materialer: 15 kr.

Undervisning: 174 kr.

I alt: 189 kr.

Hold 8: Kunst & kultur på Dokk1

- onsdag d. 26. august

Kom med på en inspirerende dag med fokus på kunst og kultur.

Sammen med vores billedkunstlærer, Helene, går vi på opdagelse i og omkring Dokk1.

NYHED

Undervejs vil vi se nærmere på kunstens forskellige udtryk og høre om tankerne bag værkerne.

Dokk1 rummer kunst, der er frit tilgængelig for alle, og vi vil undervejs tale om de forskellige udtryk, materialer og tanker bag værkerne.

Vi afslutter dagen i caféen med en kop kaffe, frokost eller andet. (egenbetaling) hvor vi sammen kan vende dagens oplevelser og indtryk i hyggeligt samvær.

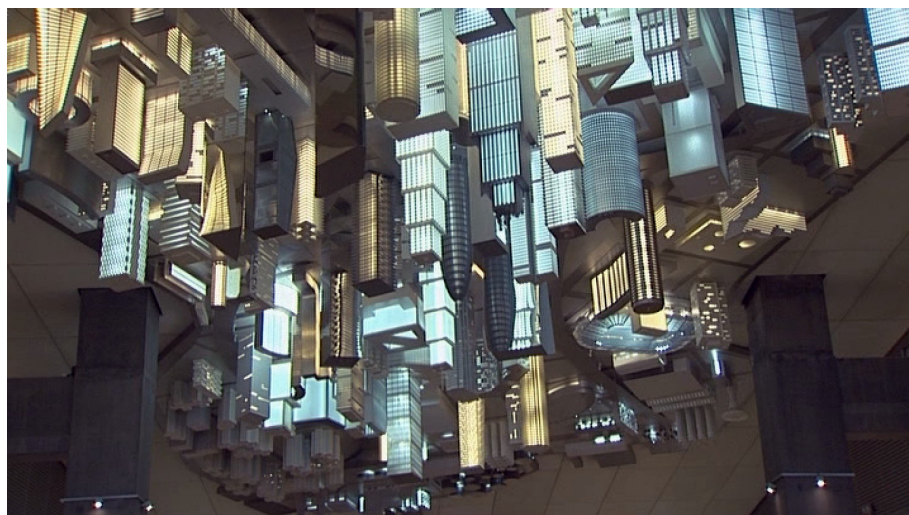
Max 5 personer - først til mølle.

Underviser: Helene Koefoed, billedkunstner / ergoterapeut.

Onsdag d. 26. august 2026

Undervisningen er 4 lektioner

Kl. 9.30-13.10



Pris:

Materialer: 15 kr.

Undervisning: 174 kr.

I alt: 189 kr.

Hold: 9 + 10: Glaskunst - tirsdag formiddag

Noget af det, der gør glas særligt spændende at arbejde med, er transparensen og evnen til at fange og bryde lyset, på næsten magisk vis.

Det giver masser af muligheder for at lave smukke værker og brugsting - fx smykker, skåle, billeder, fade, figurer, lysestager, uroer og meget mere.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage på glasholdet, blot nysgerrighed og lyst til at fordybe sig i en farverig verden.

Der er løbende præsentation af eksempler og ideer til ny inspiration, men du er også meget velkommen til selv at komme med ideer og ønsker.

Midt på formiddagen får vi kaffe/brød.

Underviser: Mogens Keblovszki, glasmager og pædagog.

Mulighed for en GRATIS prøvegang (ekskl. materialer)

Tirsdag kl. 9.30-12.55

Hold 9:

**Undervisningen er 8 gange á
3,50 lektion i alt 28 lektioner**

Start: d. 11. aug. 2026

Slut: d. 6. okt. 2026

Pris: 1218 kr. ekskl. materialer

Hold 10:

**Undervisningen er 9 gange á
3,50 lektion i alt 31,5 lektioner**

Start d. 13. okt. 2026

Slut: d. 15. dec. 2026

Pris: 1371 kr. ekskl. materialer



(Der bliver afholdt 1 uges ferie i løbet af efteråret pr. hold som er fratrukket prisen. Nærmere info følger senere)

Hold: 11+12: Keramik

- onsdag formiddag hver anden uge

Skåle, kopper, krukker, keramikhuse, fyrfadsløsestager.
Kvindefigurer, dekorerede fade, julepynt og birketræsvaser.

Alt dette og mere har vi lavet på keramikholdet, og kun fantasien sætter grænser.

Men hvor starter man?

Måske har du ikke haft ler i hænderne siden du var barn og tænker, at det ser svært ud. Men kom og giv det et forsøg!

Du får hjælp til at komme godt i gang og stille og roligt prøve lidt af hvert, indtil du finder ud af, hvad lige præcis du synes er spændende, og hvad du er god til. Det kan være store ting eller små fine hyggelige ting til sættekassen. Øvelse gør mester og vi hygger os undervejs. Du er velkommen til at være med!

Underviser: Liselotte Møller, keramiker.

Undervisningen er 5 gange á 3 lektioner i alt 15 lektioner pr. hold hver anden uge i ulige uger.

Onsdag kl. 10.00-12.45

Hold 11:

Start: d. 12. aug. 2026

Slut: d. 7. okt. 2026

Hold 12:

Start: 21. okt. 2026

Slut: 16. dec. 2026

BEMÆRK!
Nyt tidspunkt



Pris pr. hold: 653 kr. - ekskl. materialer

Hold 13: Syning, tilskæring og design - torsdag formiddag

Omsæt dine ideer til eget design med fokus på finesser og de sytekniske detaljer. Vi arbejder vi ud fra grundforme eller færdige snit med alt til garderoben.

Undervisningen er individuel og tager udgangspunkt i den enkeltes niveau.

Vi har gode symaskiner, så du behøver kun at bringe materialer, gå-på-mod og godt humør.

Underviser: Dorit Thomsen, design- og håndarbejds lærer.

**Undervisningen er 19 gange á 4 lektioner,
- i alt 76 lektioner**

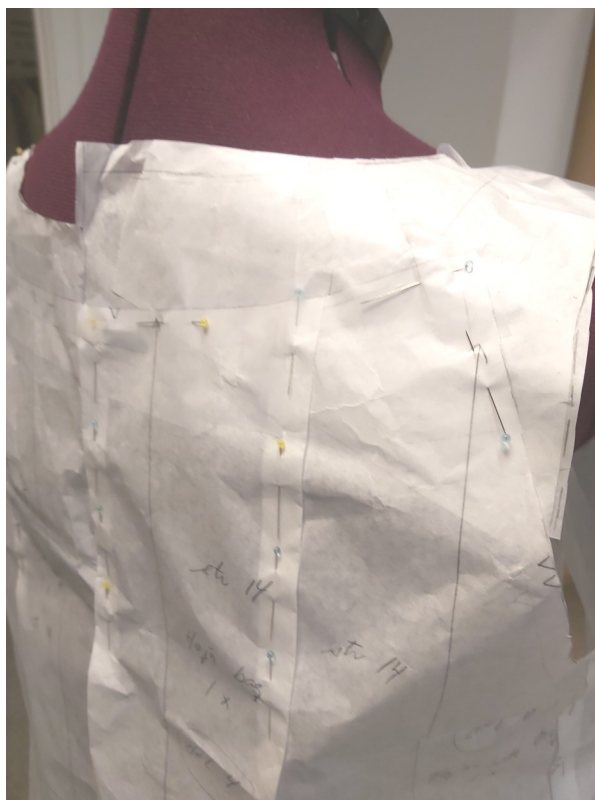
Torsdag kl. 9.05 - 12.45

Start: 6. aug. 2026

Slut: 17. dec. 2026

Ingen undervisning i uge 33

(torsdag d. 13. aug.)



Pris:

Materialer/syskab: 100 kr.

Undervisning: 3306 kr.

I alt: 3406 kr.

Hold 14: Syning - torsdag eftermiddag

Lær at sy og designe dit eget tøj, en taske eller ting til boligen. Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede.

Vi har gode maskiner, medbring bare materialer og lysten til at lære nyt.

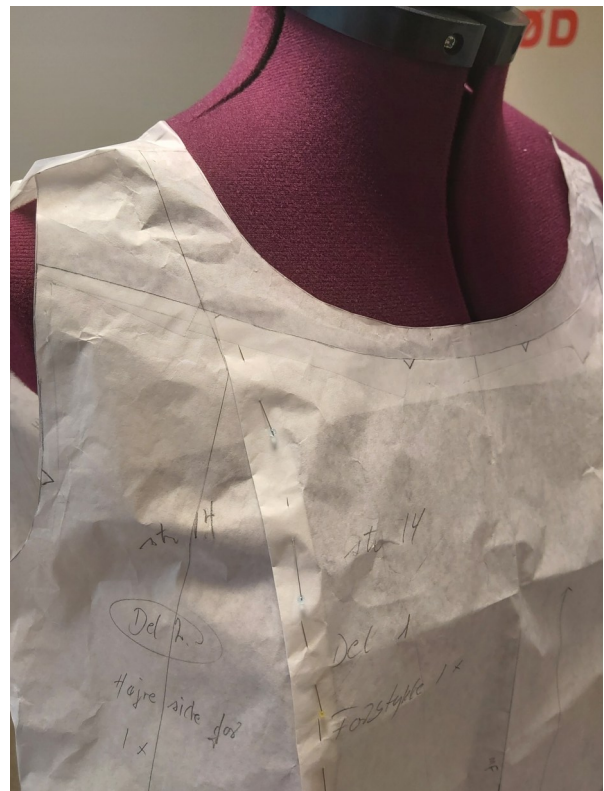
Underviser: Dorit Thomsen, design - og håndarbejds lærer.

**Undervisningen er 6 gange á 3 lektioner,
- i alt 18 lektioner**

Torsdag kl. 13.15 - 16.00

Følgende datoer:

- D. 6. aug.** (uge 32)
- D. 27. aug.** (uge 35)
- D. 3. sept.** (uge 36)
- D. 17. sept.** (uge 38)
- D. 1. okt.** (uge 40)
- D. 15. okt.** (uge 42)



Pris:

Syskab: 40 kr.

Undervisning: 783 kr.

I alt: 823kr.

HOLD 15: Sy-workshop - 3 dage i uge 34

Lær at sy og designe dit eget tøj, en taske eller ting til boligen. Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede.

Vi har gode maskiner, medbring bare materialer og lysten til at lære nyt.

Underviser: Dorit Thomsen, design - og håndarbejds lærer.

Undervisningen er 11 lektioner fordelt over 3 dage.

3 dage i uge 34:

Onsdag d. 19. aug.

Kl. 11.00-14.45

4 lektioner

Torsdag d. 20. aug.

kl. 13.15 - 16.00

3 lektioner

Fredag d. 21. aug.

kl. 11.00-14.45

4 lektioner



Pris:

Syskab: 15 kr.

Undervisning: 479 kr.

I alt: 494 kr.

Hold 16 + 17: Blomsterdekoration

- onsdag formiddag i lige uger

Blomster gør os glade.

På holdet vil vi lave de smukkeste dekorationer, i jeres medbragte skåle, fad eller skjulere.

Jeg vil lære jer teknikken bag en flot blomsterdekoration fra start til slut. Sammen når vi hver gang frem til et smukt slutresultat.

ALLE kan være med, uanset udfordringer. For vi hjælper hinanden, og vi har god tid til at nå i mål, hver gang.

Jeg køber friske blomster til hver gang og finder materialer i naturen. Det eneste du skal, er at have en skjuler, fad eller lignende med til hver gang. Dette aftaler vi fra gang til gang.

Første gang medbringes et rundt fad på ca. 30 cm.

SÅ HAR DU LYST TIL AT VÆRE KREATIV, ARBEJDE MED BLOMSTER OG HYGGE DIG – ER BLOMSTERHOLDET LIGE NOGET FOR DIG.

Underviser: Maria Lundgaard-Sørensen, blomsterdekoratør.

Undervisningen er 5 gange á 3 lektioner pr. hold, i alt 15 lektioner

Onsdag kl. 9.15 - 12.00

Hold 16

Start: d. 5. aug. 2026

Slut: d. 30 sept. 2026

Hold 17

Start: 14. okt. 2026

Slut: 9. dec. 2026

Pris

Materialer: 990 kr.

Undervisning 653 kr.

Pris i alt: 1643 kr.



Hold 18: Græskar-dekoration

Kunne du tænke dig at lave nogle flotte dekorationer i græskar?

På dette kursus laver vi 1-2 dekorationer i smukke efterårsfarver.

Alle kan være med, uanset om du er nybegynder eller har prøvet at arbejde med blomster før.

Jeg tager alt hvad vi skal arbejde med, græskar, blomster, pynt og værktøj.

DU SKAL BLOT MEDBRINGE GODT HUMØR ☐

Underviseren medbringer pynt, blomster og redskaber.

Underviser: Maria Lundgaard-Sørensen, blomsterdekoratør.

Undervisningen vil være 4 lektioner og finder sted:

Fredag d. 23. okt. 2026

Kl. 9.30 -13.10



Pris:

Materialer: 200 kr.

Undervisning: 174 kr.

I alt: 374 kr. inkl. materialer

HOLD 19: Kalender og adventsdekorationskursus

Så nærmer vi os den dejlige juletid, med **hygge, lys og gran rundt omkring i stuerne.**

På dette hold mødes vi og laver flotte kalenderlys-dekorationer og advents-dekorationer.

På forhånd har jeg lavet nogle forskellige dekorationer, som du kan bruge som inspiration til dine egne kreationer.

Jeg vil gå rundt og hjælpe med teknikker, give gode råd og evt. hjælpe med at binde sløjfer, så alle kommer hjem med deres egne flotte juledekorationer.

Du skal selv medbringe fade, skåle, lys og evt. lyskæder til dit eget forbrug. Du skal regne med at nå ca. 2 dekorationer på selve dagen.

Jeg medbringer gran, mos, kogler, kugler, pynt i flere farver, samt ler og oasis til alle.

Kom gerne og brug en lørdag formiddag sammen med os – der bliver med garanti jule hygget.

ALLE KAN VÆRE MED – SAMMEN NÅR VI FLOTTE RESULTATER

Underviser: Maria Lundgaard Sørensen, blomsterdekoratør.

Undervisningen er 4 lektioner.

Lørdag d. 28. november 2026

Kl. 09.30-13.10

Pris:

Materialer: 214 kr.

Undervisning 174 kr.

Pris i alt: 388 kr.



HOLD 20: Dekorationer til julebordet

Så er der ikke længe til juleaften! Vi vil 18. december netop lave nogle flotte juledekorationer, som kan stå og pynte f.eks. på jeres egne juleborde henover juledagene.

Vi skal arbejde med friske blomster, gran, mos, kogler, pynt og mange flere lækkerier.

Jeg vil i forvejen have lavet et par juledekorationer som inspiration til, om hvordan jeg fx synes julebordet kunne pyntes i "Julen 2026".

Jeg vil gå rundt og hjælpe med teknikkerne, give gode råd og evt. hjælpe med at binde en sløjfe, så I alle kommer hjem med nogle flotte resultater.

Du skal selv medbringe fade, skåle, lys og evt. lyskæder til egne dekorationer.

Du skal regne med at nå ca. 2 juledekorationer på dagen.

Jeg medbringer gran, mos, kogler, kugler, pynt i flere farver, samt ler og oasis til alle.

Alle kan være med uanset udfordringer. Så kom endelig og brug denne fredag formiddag sammen med os.

Vi lover med garanti masse af julehygge og julestemning.

Underviser: Maria Lundgaard Sørensen, blomsterdekoratør.

Undervisningen er 4 lektioner.

Fredag d. 18. december

Kl. 09.30-13.10

Pris:

Materialer: 214 kr.

Undervisning 174 kr.

Pris i alt: 388 kr.



Hold 21: Modelbygning på begynderniveau eller let øvede

- onsdag formiddag

Byg, skab og hyg – i LEGO's forunderlige verden

Her får du mulighed for at fordybe dig i LEGO's fantasifulde univers med flotte og detaljerede modeller – f.eks. de smukke klassiske biler, superhelte, specialkøretøjer, blomsterbuketter eller den helt nye retro-serie. Der er noget for enhver smag – både teknisk, kreativt og nostalgisk.

Kurset er for dig, der har lyst til at være sammen med andre, som deler interessen for at bygge og skabe. Vi lægger vægt på fællesskab og hygge, og alle kan være med – uanset erfaring og tempo.

Det kræver lidt koncentration og finmotorik at bygge, men der tages selvfølgelig hensyn til dine behov, og forløbet tilpasses den enkelte. Bygning med LEGO giver både mental og fysisk træning – en sjov måde at vedligeholde dine færdigheder og støtte din udvikling.

Første gang vi mødes, taler vi om dine interesser og finder i fællesskab et byggesæt, der passer bedst til dig.

Underviser: Jonna Lund, socialpædagog.

Undervisningen er 17 gange á 3 lektioner, i alt 51 lektioner

Onsdag kl. 9.30-12.15

Start: d. 5. aug. 2026

Slut: d. 16. dec. 2026

(Derudover bliver der afholdt 3 ugers ferie i løbet af efteråret, som er fratrukket prisen.

Nærmere info følger senere)



Pris: 2219 kr. - ekskl. materialer

Hold 22: WORKSHOP

Crepe-papir blomster - for begyndere

Slip din kreativitet og fantasi løs. Grib crepepapir, saks og lim, og skab farvestrålende papirblomster med personlig stil og snit til din favoritvase.

Vi gennemgår i fællesskab forskellige teknikker, til at lave blomstermidte, krondragerne og kronblade.

Vi tager udgangspunkt i valmuens enkle opbygning.

Der stilles skabeloner til rådighed og du bliver guidet hele vejen.

Du har hånd-indfarvet crepepapir i forskellige farver til rådighed, nok til 2 - 3 blomster på stilk.

Hyggelig workshop med kreativ fordybelse.

Underviser: Käthe Rasmussen

Undervisningen er 4 lektioner

Tirsdag d. 15. sept. 2026

kl. 10.00 - 13.40

**NY
WORKSHOP**



Pris:

Materialer: 50 kr.

Undervisning: 174 kr.

Pris i alt: 224 kr.

Madlavnings- hold



Hold 23: Herre-madklub

- tirsdag formiddag i lige uger

På dette hold laver vi de gode gammeldaws madretter.

- Har du mistet evnen til at lave mad?
- Trænger du til at få genopfrisket nogle færdigheder?
- Kan du lide at lave mad og spise det i selskab med andre?

Så er det nu, du skal melde dig.

Vi kan fx lave stegt flæsk med persillesovs, stuvet hvidkål med frikadeller eller hvad I ellers måtte have lyst til. Vi afprøver også gerne opskrifter, som I selv medbringer.

Hver undervisningsgang starter med kaffe og te, og vi taler om de råvarer, vi skal bruge og gennemgår opskrifterne.

Når vi i fællesskab har lavet en dejlig menu, vil vi slutte af med at spise den og hygge os sammen. Det er ingen hindring, at du er nybegynder eller har funktionsnedsættelser. Sidder du i kørestol, er kravet dog, at du selv kan rejse dig op og vaske hænder af hygiejnemæssige grunde.

Holdstørrelse: 4 deltagere.

Underviser: Maria Lundgaard Sørensen

Undervisningen er 10 gange á 3 lektioner, i alt 30 lektioner og finder sted hver 14. dag i lige uger.

Tirsdag kl. 9.30-12.15

Start: d. 4. aug. 2026

Slut: d. 8. dec. 2026

Pris:

Materialer: 840 kr.

Undervisning: 1305 kr.

Pris i alt: 2145 kr.



Hold 24: Madværkstedet

- tirsdag formiddag i ulige uger

Oplev glæden på et madlavningskursus, hvor vi tilbereder maden sammen.

Du vil gennem undervisning få hjælp/genopfriske forskellige teknikker til lækre smagssammensætninger.

Du kan lære at lave sund og lækker mad samt få inspiration til madlavningen derhjemme. Vi lader os også inspirere af mad fra andre lande.

Når vi i fællesskab har lavet en dejlig menu, vil vi slutte af med at spise og hygge os sammen. Det er ingen hindring, at du er nybegynder eller har funktionsnedsættelser. Sidder du i kørestol, er kravet dog, at du selv kan rejse dig op og vaske hænder af hygiejnemæssige grunde.

Holdstørrelse: 4 deltagere

Underviser: Maria Lundgaard Sørensen

Undervisningen er 10 gange á 3 lektioner, i alt 30 lektioner, og finder sted hver 14. dag i ulige uger.

Tirsdag kl. 9.30-12.15

Start: d. 11. aug. 2026

Slut: d. 15. dec. 2026

Pris:

Materialer: 840 kr.

Undervisning: 1305 kr.

Pris i alt: 2145 kr.



Hold 25: Madglæde i fællesskab

- tirsdag eftermiddag i ulige uger

Madlavning styrker både krop og sjæl, uanset hvordan man griber det an.

Kom og vær med på holdet, hvor vi har fokus på fællesskab og smagsoplevelser. Her kombineres glæden ved madlavning med muligheden for at styrke dine sanser, motorik og hukommelse gennem hver eneste proces. Holdet er lille, og der bliver taget hensyn til deltagerens ønsker og eventuelle udfordringer.

Hver undervisningsgang starter med kaffe og te, og vi taler om de råvarer, vi skal bruge og gennemgår opskrifterne.

Vi afslutter selvfølgelig med at nyde måltidet, vi sammen har tilberedt.

Det er ingen hindring, at du er nybegynder eller har funktionsnedsættelser. Sidder du i kørestol, er kravet dog, at du selv kan rejse dig op og vaske hænder af hygiejnemæssige grunde.

Holdstørrelse: 4 deltagere.

Underviser: Maria Lundgaard Sørensen

Undervisningen er 10 gange á 3 lektioner, i alt 30 lektioner, der finder sted hver 14. dag i ulige uger.

Tirsdag kl. 12.45-15.30

Start: d. 11. aug. 2026

Slut: d. 15. dec. 2026

Pris:

Materialer: 840 kr.

Undervisning: 1305 kr.

Pris i alt: 2145 kr.



Træning: Krop & hjerne



Hold 26: Hjernetræning

- onsdag formiddag

Hjernen kan blive større og stærkere gennem træning, nøjagtig ligesom når du træner dine bicepsmuskler.

Der trænes med forskellige hjernegymnastik-opgaver, tal, regning, sudoku, kryds og tværs, opmærksomheds- og hukommelsesteknikker.

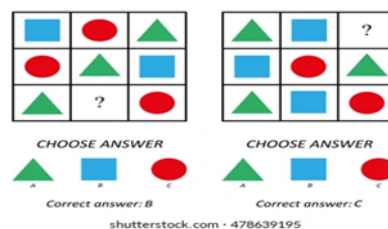


Desuden bliver der holdt korte oplæg i hvordan man kan styrke hjernen og gøre den mere robust igennem f.eks. Hjernetræning, motion, social aktivitet, søvn, sund kost osv.

Undervisningen bliver krydret med forskellige spil som memospil, domino, yatzy og andre spil der træner hjernen.

Der hygges undervejs med kaffe/te og brød.

				4	
4	6			1	
	1	5	4	6	2
		6			
			1		
6				5	



Undervisningen tilrettelægges ud fra den enkeltes niveau og behov, så alle kan være med. Der kræves ingen forudsætninger.

Underviser: Jannie Nedergaard, læge.

Undervisningen er 18 gange á 3 lektioner, i alt 54 lektioner

Onsdag kl. 9.30-12.15

Start: d. 12. aug. 2026

Slut: d. 16. dec. 2026

(Der bliver afholdt 1 uges ferie i løbet af efteråret, som er fratrukket prisen. Nærmere info følger senere)

Pris:

Materialer: 150 kr.

Undervisning: 2349 kr.

I alt: 2499 kr.

Hold 27: Hjernetræning

- fredag formiddag

Hjernen kan blive større og stærkere gennem træning, nøjagtig ligesom når du træner dine bicepsmuskler.

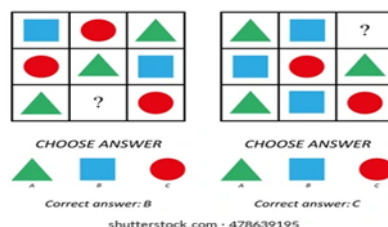
Der trænes med forskellige hjernegymnastik-opgaver, tal, regning, sudoku, kryds og tværs, opmærksomheds- og hukommelsesteknikker.

Desuden bliver der holdt korte oplæg i hvordan man kan styrke hjernen og gøre den mere robust igennem f.eks. Hjernetræning, motion, social aktivitet, søvn, sund kost osv.

Undervisningen bliver krydret med forskellige spil som memospil, domino, yatzy og andre spil der træner hjernen.

Der hygges undervejs med kaffe/te og brød.

				4	
4	6			1	
	1	5	4	6	2
		6			
			1		
6				5	



Undervisningen tilrettelægges ud fra den enkeltes niveau og behov, så alle kan være med. Der kræves ingen forudsætninger.

Underviser: Jannie Nedergaard, læge.

Undervisningen er 18 gange á 3 lektioner, i alt 54 lektioner

Fredag kl. 9.30-12.15

Start: d. 14. aug. 2026

Slut: d. 18. dec. 2026

(Der bliver afholdt 1 uges ferie i løbet af efteråret som er fratrukket prisen. Nærmere info følger senere)

Pris:

Materialer: 150 kr.

Undervisning: 2349 kr.

I alt: 2499 kr.

Hold 29 + 30: Yoga og Mindfulness

- onsdag for/eftermiddag

Stress af med åndedrætsøvelser og meditation.
Mindfulness kan give dig ny energi, glæde og du kan opleve mere balance i kroppen.
Lær at være tilstede i nuet med Mindfulness.

På kurset laver vi stående og liggende yoga, slapper af igennem åndedrætsøvelser, musik og sange, og bliver klogere på os selv. Vi skal også spise meditativt med fuldt nærvær og opmærksomhed.

Mindfulness kan reducere stress, forbedre koncentration, og give følelse af velvære generelt.
Husk afslapningstøj - og at slukke for mobiltelefonen.

Glæder mig til at se dig til nærvær, ro og nydelse.

Underviser: Tina Langhoff, lærer, talepædagog og yogalærer.

**Undervisningen er 18 gange á 1½ lektion,
- i alt 27 lektioner**

Hold 29:

Onsdag kl. 10.30-11.55

Start: d. 12. aug. 2026

Slut: d. 17. dec. 2026

Hold 30:

Onsdag kl. 12.25-13.50

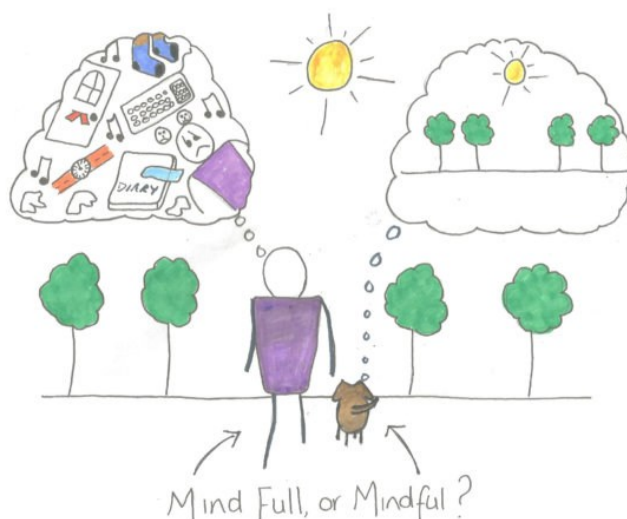
Start: d. 12. aug. 2026

Slut: d. 17. dec. 2026

Ingen undervisning i uge 42

(Onsdag d. 14. okt.)

Pris: 11 75 kr. pr. hold



Hold 31-36: Bevægelseshold for alle

- onsdag eftermiddag

Måske har du gået til genoptræning på Aarhus kommunes Neurocenter, og ønsker at fortsætte med at benytte faciliteterne? Måske er det mange år siden du har siddet i en maskine? Eller måske trænger du bare til at komme afsted og bevæge dig sammen med ligesindede?

Uanset hvad har du her muligheden for at opleve glæden ved bevægelse i trygge omgivelser og guidet af en fysioterapeut. Vi bruger kondicykel, gå-/løbebånd og maskiner for mave, ryg, arme og ben. Du kan udfordre din balance på bolde og lignende, eller bruge elastikker.

Det hele foregår i et roligt tempo og tilpasset dine egne evner og ønsker. Det vigtigste er, at vi har det sjovt og udfordrer os selv. Underviseren er her for at hjælpe og støtte dig, men du skal selv kunne komme til og fra maskinerne. Mød op i tøj du kan bevæge dig i, eller klæd om i omklædningsrum på stedet.

Vær opmærksom på, at der ikke er adgang til træningssalen før underviseren er til stede.

Hvis det lyder som noget for dig, så tilmeld dig ét af kurserne nedenfor.

Underviser: Jannie Albæk, fysioterapeut
ved Aarhus Kommunes Neurocenter.

**Sted: Aarhus Kommunes Neurocenter,
Evald Krogs Gade 1C, 8000 Aarhus C**

(hvis du er i tvivl om, hvor det er henne, så henvend dig til Hjerneskadeforeningen)

Tilmeld dig ét hold med 8 onsdage á 1 lektion.

Hold 31: Onsdag kl. 15.30-16.25
Uge 32-39 (d. 5. aug.- 23. sept.)

Hold 32: Onsdag kl. 16.30-17.25
Uge 32-39 (d. 5. aug. - 23. sept.)

Hold 33: Onsdag kl. 17.30-18.25
Uge 32-39 (d. 5. aug. - 23. sept.)

Hold 34: Onsdag kl. 15.30-16.25
Uge 40-47 (d. 30. sept. - 18. nov.)

Hold 35: Onsdag kl. 16.30-17.25
Uge 40-47 (d. 30. sept. - 18. nov.)

Hold 36: Onsdag kl. 17.30-18.25
Uge 40-47 (d. 30. sept. - 18. nov.)



BEMÆRK!
Ny ugedag

Pris: Undervisning: 348 kr. + lokaleleje 360 kr.

Pris i alt : 708 kr. pr. hold (Der tilbydes ikke kørsel til dette kursus)

Hold 37-39: Bevægelseshold for alle

- onsdag eftermiddag

Måske har du gået til genoptræning på Aarhus kommunes Neurocenter, og ønsker at fortsætte med at benytte faciliteterne? Måske er det mange år siden du har siddet i en maskine? Eller måske trænger du bare til at komme afsted og bevæge dig sammen med ligesindede?

Uanset hvad har du her muligheden for at opleve glæden ved bevægelse i trygge omgivelser og guidet af en fysioterapeut. Vi bruger kondicykel, gå-/løbebånd og maskiner for mave, ryg, arme og ben. Du kan udfordre din balance på bolde og lignende, eller bruge elastikker.

Det hele foregår i et roligt tempo og tilpasset dine egne evner og ønsker. Det vigtigste er, at vi har det sjovt og udfordrer os selv. Underviseren er her for at hjælpe og støtte dig, men du skal selv kunne komme til og fra maskinerne. Mød op i tøj du kan bevæge dig i, eller klæd om i omklædningsrum på stedet.

Vær opmærksom på, at der ikke er adgang til træningssalen før underviseren er til stede.

Hvis det lyder som noget for dig, så tilmeld dig ét af kurserne nedenfor.



Underviser: Jannie Albæk,
fysioterapeut ved Aarhus Kommunes Neurocenter.

**Sted: Aarhus Kommunes Neurocenter,
Evald Krogs Gade 1C, 8000 Aarhus C**

(hvis du er i tvivl om, hvor det er henne, så henvend dig til Hjerneskadeforeningen)

Tilmeld dig ét hold med 4 onsdage á 1 lektion.

**Hold 37: Onsdag kl. 15.30-16.25
Uge 48-51 (d. 25. nov.—16. dec.)**

**Hold 38: Onsdag kl. 16.30-17.25
Uge 48-51 (d. 25. nov.—16. dec.)**

**Hold 39: Onsdag kl. 17.30 - 18.25
Uge 48-51 (d. 25. nov.—16. dec.)**

**BEMÆRK!
Ny ugedag**

Pris: undervisning 174 kr. + lokaleleje 180 kr.

Pris i alt : 354 kr.

(Der tilbydes ikke kørsel til dette kursus)

Hold 40: Introduktion til stavgang og træning i det fri

- tirsdag formiddag

Udnyt muligheden for at afprøve om stavgang og træning i det fri er noget for dig. Stavgang øger koordinationen mellem højre og venstre kropsdel.

Stavene er med til at skabe en rankere kropsholdning og giver dig en hurtigere og sikker gang. Stavene er til stor hjælp i lettere bakket terræn. I roligt tempo afprøver vi enkle stavgangsteknikker, hvor du kan mærke forskellen mellem at gå med og uden stave. Indledningsvis laver vi relevant opvarmning og øvelser.

Underviser:

Käthe Rasmussen er uddannet fysioterapeut og har stor undervisningserfaring indenfor gymnastik, stavgang, naturtræning og dans.

Käthe har selv været igennem et langt genoptræningsforløb efter skade i hjernen.

Mødested:

Græsplænen på MarselisborgCentret v. bygning 15

Undervisningen er 6 gange a 1,25 lektion pr. gang i alt 7,5 lektion.

Tirsdag kl. 10.00 -11.10

Start: d. 18. aug. 2026

Slut: d. 22. sept. 2026

Pris: 327 kr.



Hold 41: Fællessang - torsdag eftermiddag

På dette hold vil vi sammen nyde glæden ved at synge. Vi synger både nye og gamle velkendte sange, hvor du er også er velkommen med dine sangønsker.

Musik og sang er godt for krop og sjæl.

Flere studier viser, at sang og musik kan:

- **Forbedre motorikken**
- **Forbedre evnen til at tale**
- **Give mere udholdenhed**
- **Skærpe opmærksomheden**
- **Give bedre koncentration**



Kort sagt: Vores hjerner reagerer positivt på musik og sang.

Undervisere:

Gro Nielsen, socialrådgiver og kirkesanger.

Louise Fly Vilsbøll, frivillig.

Undervisningen er

**16 gange á 2 lektioner,
i alt 32 lektioner**

Torsdag kl. 13.00-14.50

Start: d. 20. aug. 2026

Slut: d. 10. dec. 2026

Ingen undervisning i uge 42

(Torsdag d. 15. okt.)

Pris:

Materialer: 50 kr.

Undervisning: 1392 kr.

I alt: 1442 kr.



Hvis du bor du i Aarhus kommune og du ikke selv kan tage offentlig transportmiddel eller finde vej, har vi mulighed for at hjælpe, hvis du gerne vil gå til undervisning.

Det koster 100 kr. inkl. de første 10 km. pr. tur.
Herefter koster det 15 kr. pr. km.

Beløbet opkræves af Skolen for Senhjerneskadede på et girokort én gang pr. kursussæson.

**Vi kan tilbyde kørsel
til undervisning
én gang om ugen
- dog ikke til éndagskurser**

Er du i tvivl om, hvorvidt DU opfylder betingelserne for at få kørsel, så kontakt os på:

tlf. 69 16 10 10

Hvis du vil benytte dig af ovenstående tilbud, bedes du sætte kryds i feltet på tilmeldingsblanketten.



Tilmeldingsblanket

Navn: _____

Adresse: _____

Post. Nr. & By: _____

Kommune: _____

Tlf. nr.: _____

CPR. NR: _____ **SKAL UDFYLDES**

E-mail: _____

Evt. kontaktperson: _____

Navn

Tlf.

Har brug for transport - max 1 kursus (sæt kryds)

Ønsker kaffe/te - 5 kr. pr. gang (sæt kryds)

Udfyld tilmeldingsblanketten + side 39 og 40

og send den **senest d. 1. aug. 2026** til:

birthejuhl@hjerneskaedeforeningen.dk eller til

**Skolen for Sen-Hjerneskedede
Evald Kroghs Gade 11B
8000 Aarhus C**

Jeg ønsker at deltage på følgende hold:

(sæt kryds)

KREATIVE HOLD

- Hold 1: Billedværksted (*mandag formiddag*) side 6
- Hold 2: Billedværksted (*tirsdag formiddag*) side 7
- Hold 3: Billedværksted (*tirsdag eftermiddag*) side 7
- Hold 4: Billedværksted (*torsdag formiddag*) side 8
- Hold 5: Billedværksted (*torsdag eftermiddag*) side 9
- Hold 6: Billedværksted (*fredag formiddag*) side 10
- Hold 7: Kunst &kultur i Musikhuset (*onsdag d. 19. aug.*) side 11
- Hold 8: Kunst &kultur på Dokk1 (*onsdag d. 26. aug.*) side 12
- Hold 9: Glaskunst (*tirsdag formiddag*) side 13
- Hold 10: Glaskunst (*tirsdag formiddag*) side 13
- Hold 11: Keramik (*onsdag formiddag*) side 14
- Hold 12: Keramik (*onsdag formiddag*) side 14
- Hold 13: Syning, tilskæring og design (*torsdag formiddag*) side 15
- Hold 14: Syning (*torsdag eftermiddag*) side 16
- Hold 15: Sy-workshop (*3 dage i uge 34*) side 17
- Hold 16: Blomsterdekoration (*onsdag i lige uger*) side 18
- Hold 17: Blomsterdekoration (*onsdag i lige uger*) side 18
- Hold 18: Græskardekoration (*fredag d. 23. okt.*) side 19
- Hold 19: Kalender og adventsdeko. (*lørdag d. 28. nov.*) side 20
- Hold 20: Dekorationer til julebordet (*fredag d. 18. dec.*) side 21
- Hold 21: Modelbyg (*onsdag formiddag*) side 22
- Hold 22: Workshop: crepepapirblomster (*tirsdag d. 15. sept.*) side 23

Jeg ønsker at deltage på følgende hold:

(sæt kryds)

MADLAVNINGSHOLD:

- Hold 23: Herre-madklub (*tirsdag formiddag i lige uger*) side 25
- Hold 24: Madværkstedet (*tirsdag formiddag i ulige uger*) side 26
- Hold 25: Madglæde i fællesskab
(*tirsdag eftermiddag i ulige uger*) side 27

TRÆNING: KROP OG HJERNE:

- Hold 26: Hjernetræning (*onsdag formiddag*) side 29
- Hold 27: Hjernetræning (*fredag formiddag*) side 30
- Hold 28: Dansk og kommunikation (*mandag formiddag*) side 31
- Hold 29: Yoga og Mindfulness (*onsdag formiddag*) side 32
- Hold 30: Yoga og Mindfulness (*onsdag eftermiddag*) side 32
- Bevægelseshold for alle (*onsdag eftermiddag*) side 33
Hold 31 Hold 32 Hold 33 Hold 34: Hold 35 Hold 36
- Bevægelseshold for alle (*onsdag eftermiddag*) side 34
Hold 37 Hold 38 Hold 39
- Hold 40: Intro. til stavgang og træning i det fri
(*tirsdag formiddag*) side 35
- Hold 41: Fællessang (*torsdag eftermiddag*) side 36

