

IOF.dk

Aftenskolen for voksne med handicap



inspiration • oplysning • fællesskab • drømme • kreativitet

2011/12

2

Velkommen til IOF

Velkommen til en ny sæson hos IOF - Hovedstadens aftenskole for voksne med handicap. IOF blev startet tilbage i 1957 og har i årenes løb bragt glæde til tusindvis af mennesker med handicap.

IOF har en bred vifte af undervisningstilbud og også et til dig. Som noget særligt kan mange af vores elever søge om at komme med i vores kørselsordning - se s. 21 for mere information.

I år underviser vi igen i blomsterbinding efter det har været af programmet et par år. Vi forventer mange smukke buketter og dekorationer. Vi byder også på to spændende foredragsrækker. Kig programmet igennem og lad dig friste af de mange tilbud. Vel mødt i IOF.



Henrik Bo Hansen
Skoleleder

henrik@iof.dk



Evy Toh Henriksen
Sekretær

evy@iof.dk



Gunnar Evers
Bogholder

gunnar@iof.dk

For spørgsmål og tilmelding

Tlf. 38 60 71 11 (mandag - torsdag kl. 10-13)

iof@iof.dk

IOF er medlem af
Dansk Oplysnings Forbund



| | |
|--------------------------------|--------------|
| Velkommen og indhold | 2-3 |
| Billeder | 4 |
| Kursusoversigt | 5 |
| Kreative fag | 6-7 |
| Håndarbejdsfag | 8-9 |
| Afspænding og bevægelse | 10 |
| Øvrige fag | 11 |
| EDB-undervisning | 12-15 |
| Foredrag | 16-17 |
| Debat | 18-19 |
| Praktiske oplysninger | 20-22 |
| Skoleforeningen | 22 |
| Læringslørdag | 23 |



"Sjældent har jeg følt mig så godt taget imod. Der er en særlig varme og sjæl hos IOF."

U. Jensen



Kursusoversigt 2011/12

5

| Tidspunkt | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|---------------------|--|--|--|---|--------------------|
| Holdstart | 3. oktober | 4. oktober | 5. oktober | 6. oktober | 7. oktober |
| Slutdato | 26. marts | 27. marts | 28. marts | 29. marts | 30. marts |
| Kl. 10.30 -13.00 | EDB-værksted | EDB-værksted | EDB-værksted | EDB-værksted | EDB-værksted |
| Kl. 13.30 -16.00 | EDB-værksted | Ingen undervisning | EDB-værksted | EDB-værksted | EDB-værksted |
| Kl. 16.00 -18.35 | Afspænding og bevægelse Holdnr.: 111101 | Afspænding og bevægelse (scleroseramte) Holdnr.: 111202 | Billedkunst Holdnr.: 111303 | Kor Holdnr.: 111411 Bemærk: Kl. 16.30 | Ingen undervisning |
| | Keramik Holdnr.: 111105 | Klassisk tegning Holdnr.: 111206 | Broderi og patchwork Holdnr.: 111302 | | |
| | Madlavning Holdnr.: 111106 | Knipling Holdnr.: 111204 | Engelsk Holdnr.: 111304 | | |
| | Musikoplevelse Holdnr.: 111102 | Porcelæns- og glasmaling Holdnr.: 111203 | Syning Holdnr.: 111301 Knipling Holdnr.: 111305 | | |
| Kl. 19.00 -21.35 | Ingen undervisning | Afspænding og bevægelse Holdnr.: 111221 | Madlavning Holdnr.: 111325 | Perlesyning Holdnr.: 111423 | Ingen undervisning |
| | | Yoga Holdnr.: 111222 | Silkemaling Holdnr.: 111323 | Knipling Holdnr.: 111422 | |
| | | Vævning Holdnr.: 111224 | Strikning Holdnr.: 111324 | Vævning Holdnr.: 111421 | |
| | | Blomsterbinding Holdnr.: 111225 | Syning Holdnr.: 111321 | Smykkeværksted Holdnr.: 111424 | |



Billedkunst

- ved **Suzanne Moffat Bredvig**

Lær at male med akryl. Kurset er for dig der har lyst til at male billeder uanset om du er øvet eller uøvet. Vi arbejder med fælles temaforløb, inspiration efter billedforlæg og den enkeltes ønsker. *Medbring selv materialer eller køb gennem læreren.*

Hold 111303

60 lektioner

Onsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Keramik

- ved **Tina Gjøl**

Ler er et fantastisk materiale med utallige muligheder. Lær fx at dreje kopper, fade, skåle mv. på elektrisk drejeskive. Du kan også lære at bearbejde leret i hånden. Handicap er ingen hindring - Tina Gjøl er ekspert i drejning trods en spastisk lammelse. *Påregn udgifter til materialer i løbet af kurset.*

Hold 111105

60 lektioner

Mandag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Klassisk tegning

- ved **Henrik Scherer**

Skærp dine evner til at se og lær om perspektiv, proportioner, form og formbehandling, konturtegning, lys og skygge. Med andre ord: klassisk iagttagelsestegning! Der er desuden mulighed for at tegne efter levende model (mod ekstra gebyr). *Påregn udgifter til materialer i løbet af kurset.*

Hold 111206

60 lektioner

Tirsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Perlesyning

- ved **Vivi Kristiansen**

Kom og vær med til at sy farvestrålende små perler sammen til dejlige gaver. Lav billeder af små stofstykker og blonder m.m. syet op på kort. *Materialer kan bestilles og købes hos læreren.*

Hold 111423

60 lektioner

Torsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Porcelæns- og glasmaling

- ved Kitty Suchdev

Mal på porcelæn og glas. Undervisningen omfatter farve- og materialelære samt mønsteropbygning. Desuden gennemgås de forskellige stilarter og porcelænets historie. Individuel vejledning til at skabe dit personlige resultat. *Materialer kan købes gennem læreren.*

Hold 111203

60 lektioner

Tirsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Silkemaling

- ved Maren Toft

Kort, tørklæder og mange andre muligheder. På dette kursus arbejdes der med forskellige teknikker og praktisk farvelære med silkefarverne - lær at blande lige den farve du ønsker. Kom og slip kreativiteten løs! *Materialer kan købes gennem læreren.*

Hold 111323

60 lektioner

Onsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Smykkeværksted

- ved Thea F. Nejsum

Her lærer du at lave dine egne smykker i sølv, men andre materialer som messing, læder, perler og sten, kan også inddrages. Vi saver, lodder, sliber og polerer efter evne og der tages udgangspunkt i individuelle ideer. *Påregn udgifter til materialer i løbet af kurset.*

Hold 111424

60 lektioner

Torsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Blomsterbinding

- ved Linda Jespersen

Efteråret byder på mange flotte materialer i naturen, som vi omsætter til kranse, kurve og buketter. Ved juletid kan du lave din egen adventskrans og andre smukke ting. Foråret giver fine løgvækster og tulipaner til dekorationer. *Du kan selv medbringe materialer eller købe gennem læreren.*

Hold 111225

60 lektioner

Tirsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Broderi og Patchwork

- ved Elna Høgh

Korssting, petit point, dragværk osv. Der er mange teknikker indenfor broderi og Elna Høgh er den rette lærer til at undervise i dem. Du kan arbejde med både grove og fine materialer og sætte dit eget præg på tasker, tøj mv.
Materialer kan bestilles og købes hos læreren.

Hold 111302

60 lektioner

Onsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Knipling

- ved Anette Schnell

Der undervises individuelt efter farvelagt arbejdstegning og man kan arbejde videre efter færdige mønstre eller frit efter fantasien. Der benyttes farvede tråde i flere forskellige kvaliteter.

Kniplebræt og pinde kan lånes af IOF og materialer købes gennem læreren.

Hold 111204

60 lektioner

Tirsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Hold 111305

60 lektioner

Onsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111422

60 lektioner

Torsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Strikning

- ved Anna Nørgård

Det glade strikkehold! Kurset er for alle med lyst til at strikke. Det er muligt at strikke efter opskrift eller selv komponere sit strikkearbejde - både med farvesammensætning, mønster og facon. Der gives hjælp til garnberegning og montering af strikkearbejde.

Hold 111324

60 lektioner

Onsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Syning

- ved Kirsten Sindahl

Har du problemer med tøjet? Har du idéer til hvordan det skal være? Eller har du bare lyst til at lære noget mere om syning - så kom og vær med. Energien er stor og humøret højt - alle problemer løses!

Hold 111301
60 lektioner

Onsdag kl. 16 - 18.35
Pris 1.700 kr.
Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111321
60 lektioner

Onsdag kl. 19 - 21.35
Pris 1.700 kr.
Pens. pris 1.025 kr.



Vævning

- ved Maren Toft

Lær at opsætte væven, beregne garnforbrug og vælge materialer. Start med små ting og væv større ting når du får styr på teknikken - fx stof til beklædning. Der er på kurset også mulighed for billedvævning.

Hold 111224
60 lektioner

Tirsdag kl. 19 - 21.35
Pris 1.700 kr.
Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111421
60 lektioner

Torsdag kl. 19 - 21.35
Pris 1.700 kr.
Pens. pris 1.025 kr.





Afspænding og bevægelse

- ved Helene Stoltenberg

Opnå øget kropsbevidsthed og kropsfunktion. Lær øvelser der styrker, udspænder, koordinerer og afspænder kroppen. Der benyttes bolde, vægte, elastikker mv. - stående, siddende og liggende!

Hold 111101

60 lektioner

Mandag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111221

60 lektioner

Tirsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Afspænding og bevægelse (scleroseramte)

- ved Nina Hellung-Larsen

Ligesom ovenstående, men særligt tilrettelagt for folk med sclerose. Pulstræning, styrketræning, strækøvelser og afspænding. Frygt ej det hårde gulv - IOF har madrasser til alle afspændingshold!

Hold 111202

60 lektioner

Tirsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Yoga og afspænding

- ved Stina Lunding

Du behøver ikke at stå på hovedet eller slå knuder på dig selv for at lave yoga! Gennem enkle og blide øvelser vil vi arbejde hen imod større bevægelighed og øget cirkulation i kroppen. Øvelserne laves i åndedrættets rytme, hvilket giver en roligere og dybere vejrtrækning og har en afspændende virkning på krop & sind.

Hold 111222

60 lektioner

Tirsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Bevægelse i varmtvandsbassin (DGI-byen)

- ved Mette Minor Hansen

Undervisning i afspænding og bevægelse i DGI-byens varmtvandsbassin. NB! Kun for selvhjulpne eller deltagere, der har personlig hjælper med. Der er en hjælper tilstede som kan give en hånd ved bassinkanten. Der er i alt 4 hold á 1 lektion hver torsdag imellem 12.30 - 16. **Holdstart d. 8. september.**

**Ring for hold
30 lektioner**

Torsdag kl. 12.30 - 16

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Engelsk

- ved Dan Herron

Sprog handler om at lære og leve. "Learn another language, live another life." Kurset tager udgangspunkt i jeres evner og interesser. Den dansk-amerikanske lærer vil både arbejde sprogteknisk med jeres færdigheder, men også introducere kulturelle og politiske temaer fra det britiske og amerikanske samfund.

Hold 111304

60 lektioner

Onsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Kor

- ved Henriette Errebo

Elsker du at synge og gør det dig glad? Synes du at det er spændende at lære din stemme at kende? Alle kan synge - her er ingen tonedøve! Så kom og vær med i IOFs kor. Vi lærer at synge en masse gode sange bl.a. mange danske sange. Alle er velkomne - jo flere jo bedre!

Hold 111411

46 lektioner

Tors. kl. 16.30 - 18.30

Pris 1.400 kr.

Pens. pris 800 kr.



Madlavning

- ved Lone Pedersen

Vær med til at sammensætte en spændende og ernæringsrigtig menu. Lær om både det traditionelle danske køkken og eksotiske retter. Mandag er særlig sund mad. *Påregn udgifter til råvarer (normalt 20-50 kr. pr. gang).*

Hold 111106

60 lektioner

Mandag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111325

60 lektioner

Onsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.



Musikoplevelse

- ved Trine Schmidt

Kom og lad os opleve den klassiske musik sammen - både via musikanlægget og i virkeligheden! 1-2 gange tager vi til koncert eller opera, hvis der er stemning for det. Undervisningen tilrettelægges bl.a. ud fra de musikoplevelser vi skal i byen for at høre. *Påregn udgifter til billetter og evt. forplejning. IOF sørger for kørsel.*

Hold 111102

60 lektioner

Mandag kl. 16 - 18.35

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

PC for begyndere

Hvordan virker en PC? Computerens opbygning, tastatur, mus, printer, scanner m.m. Her får du et godt fundament til det videre arbejde foran computerskærmen.

PC-kørekort

På dette kursus gennemgås det fuldstændige pensum til PC-kørekortet som består af følgende moduler:

- Grundlæggende informationsteknologi
- Computeren og dens styresystem
- Tekstbehandling
- Regneark
- Database
- Præsentation
- Information og kommunikation
- Aflægge prøve

Lav din egen CD eller DVD!

Vi har udstyret så du kan lære at

- overspille dine gamle LP-plader til CD'er
- overføre video-optagelser fra VHS-bånd til DVD
- scanne dine gamle lysbilleder eller negativer og brænd dem ned på en CD

Videoredigering på computer

Der er mulighed for at lære at overføre videooptagelser fra VHS-bånd til DVD - eller egne digitale film, hvis man selv har kameraet.

Internet og hjemmeside

Der er i dag mange muligheder for at lave sin helt egen gratis hjemmeside på Internettet. Her kan man fx lægge billeder eller andet op som familien eller vennerne kan se.

Wii

Prøv nogle af de mange muligheder for fysisk udfoldelse med en Nintendo Wii. Lær hvordan du kan styrke balance og koordination.

Billedbehandling

Lær om mulighederne for at arbejde med billeder på computeren med fx Adobe Photoshop og anvend digitalkamera og scanner til arbejdet.

Vi har egne EDB-lokaler på Hans Knudsens Plads 1 A, 2100 København Ø
Ring og hør mere på tlf. 39 27 36 22

Gratisprogrammer

Internettet rummer en masse gratis programmer og muligheder - lige til at benytte på sin egen computer! Du kan fx helt gratis downloade Open Office, som er en skarp konkurrent til Microsoft Office.

Brug af Internet

Tilslutning til og navigation på Internettet. Lær fx at søge alverdens information på Internettet og hente programmer ned til egen PC.

Microsoft Office

Lær at bruge den kendte Office-pakke med bl.a. Word (tekstbehandling), Excel (regneark) og Powerpoint (præsentation).

Netværk

Har du flere computere du ønsker at forbinde i et lokalt netværk? Er dit trådløse netværk sikkert? Er dit netværk forbundet med kabler og ønsker du at gøre det trådløst? Lær alt om netværk.

Mobiltelefonens computer

I dag er din mobiltelefon en lille computer med mange muligheder. Lær fx at overføre fotos eller anden data mellem telefon og computer.

Windows XP, Vista og 7

Lær mere om de mest benyttede styresystemer til computere.

Hjælp til valg af computer

Har du en gammel computer som kan gøres hurtigere og mere brugbar? Ønsker du at købe en ny? Eller måske har du købt en ny PC, men ønsker at lære noget om de mange muligheder den har.

Dansk og stavetræning på PC

EDB-værkstedet har nogle fortrinlige træningsprogrammer til computer hvor man kan blive bedre til at stave og udtrykke sig korrekt skriftligt. Som supplement kan du skrive tekster i Word.



Særligt udstyr

IOFs EDB-værksted råder over en del specialudstyr der kompenserer for forskellige former for bevægelseshandicaps. Heriblandt specielle "mus" der kan tilpasses den enkelte bruger.

Læs om EDB-hold på næste side



EDB-værksted

- ved **Solheddin Ismaili**

Solheddin (kaldet Solo) underviser i det meste. Fx video-redigering, PC-kørekort, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt EDB-værkstedet på tlf. 39 27 36 22 og hør nærmere.



EDB-værksted

- ved **Michael Bohn**

Michael har arbejdet i mere end 10 år i en IT-virksomhed og har undervist i endnu flere år. Han har været webdesigner og ved en masse om brugen af en computer, fx gratisprogrammer, hjemmeside, Internet, Office-pakken mv.



EDB genopfriskning

- ved **Ib Pedersen**

Har du lært en masse - og glemt noget af det igen? Ib er læreren der genopfrisker det glemte! Han har en bred viden indenfor EDB og kan svare på de fleste spørgsmål - så vær ikke bange for at glemme... det kan findes frem igen!



EDB-weekend og Sommerhold

IOF tilbyder EDB-undervisning året rundt. Kort før påske 2012 starter sommerholdene op. Hold øje på www.iof.dk eller kontakt IOF for at høre nærmere.

Hold 111161**60 lektioner**

Mandag kl. 10.30 - 13

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111165**60 lektioner**

Mandag kl. 13.30 - 16

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111261**60 lektioner**

Tirsdag kl. 10.30 - 13

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111361**60 lektioner**

Onsdag kl. 10.30 - 13

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111362**60 lektioner**

Onsdag kl. 10.30 - 13

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111365**60 lektioner**

Onsdag kl. 13.30 - 16

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111461**60 lektioner**

Torsdag kl. 10.30 - 13

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111465**60 lektioner**

Torsdag kl. 13.30 - 16

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111561**60 lektioner**

Fredag kl. 10.30 - 13

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111562**60 lektioner**

Fredag kl. 10.30 - 13

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111565**60 lektioner**

Fredag kl. 13.30 - 16

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.

Hold 111566**60 lektioner**

Fredag kl. 13.30 - 16

Pris 1.700 kr.

Pens. pris 1.025 kr.





Foredragsholder Helge Graessler tager os med på en spændende rejse til Cambodia, Vietnam, Pakistan og Ceylon. Kom og hør en forførende og eventyrlig fortælling.

Cambodia

Khemernes omstridte rige bliver først til under kong Jayavarman II år 802. Kongen erobrer Mekong-deltaet op til Ton Le Sap søen og grundlægger det rige og vidtstrakte Ankor-rige. Ankor-templerne er en oplevelse i sig selv, men også Ton Le Sap og Phnom-Penh er et besøg værd efter Polpot-styrets ophør.

Torsdag d. 3. november 2011 kl. 16.30 - 18.30

Vietnam

"Dragens land" er i dag blevet et af de populære rejsemål i Asien. Det over 2000 km lange land varierer utroligt fra nord til syd. Man finder over 50 etniske folkegrupper som tilsammen bærer en ældgammel historie, som på mange måder udløber fra og kan sammenlignes med Kina.

Torsdag d. 10. november 2011 kl. 16.30 - 18.30

Pakistan og Silkevejen

Pakistan opstod ved det indiske kejserriges deling efter 2. verdenskrig. Dette overvejende muslimske land har i dag fået et dårligt ry pga. de politiske forhold. Før i tiden var netop den nordlige pasvej mellem Indien og Kina, "Silkevejen", en af de vigtigste i verden. Rejsen op gennem Indus og Hunza-dalene er en af de smukkeste og jeg har oplevet.

Torsdag d. 17. november 2011 kl. 16.30 - 18.30

Sri Lanka/Ceylon

Østens perle eller Paradisets have er et par af de navne denne smukke ø gennem tiderne har fået. Øen har 3 klimazoner og dermed en unik naturvariation samt en historie der strækker sig over 2000 år tilbage og gennemsyres af buddhismen.

Torsdag d. 24. november 2011 kl. 16.30 - 18.30

125 kr. pr. foredrag / 250 kr. pr. foredragsrække (4 foredrag). Befordring koster 200 kr. i adm. gebyr (se s. 21)

Foredragene foregår på Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre.



Per Brændgaard, 40 år, er selvstændig underviser, vejleder og skribent inden for ernæring, vægttab og livsstilsændring. Få inspiration til et sundere liv gennem disse 4 foredrag.

Sund og slank med Små Skridt

Hør hvordan man kan tabe sig og leve sundere ved hjælp af Små Skridt-metoden.

Små Skridt er et effektivt og menneskeligt alternativ til slankeklure og sundhedsfanatisme. Foredraget tager udgangspunkt i overvægt og vægttab, og breder sig derfra videre til kost, motion og sund livsstil i det hele taget.

Torsdag d. 1. marts 2012 kl. 16.30 - 18.30

10 veje til vægttab

Foredraget er baseret på bogen '10 veje til vægttab' udgivet af Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning i 2011. Kom og hør, hvad de 10 veje går ud på, og hvordan du går frem på en god måde. De 10 veje er konkrete principper om kost, motion og livsstilsændring. Få ny inspiration til dit vægttab og din sunde livsstil.

Torsdag d. 8. marts 2012 kl. 16.30 - 18.30

Mindful spisning

Slip for kalorietælling og strenge spiseregler og brug i stedet din naturlige, indre regulering. Mindful spisning handler ikke om, hvad, hvor meget eller hvornår du spiser. Det handler om, hvordan du spiser. De fleste voksne har faktisk brug for at lære at spise på ny - uanset om man er over-, under- eller normalvægtig. Kom og hør hvordan man gør helt konkret.

Torsdag d. 15. marts 2012 kl. 16.30 - 18.30

Sund kost

Danskerne har aldrig været så interesserede i sund kost som nu. Samtidig har der aldrig været så meget forvirring om, hvad der sundt og usundt. Per Brændgaard sætter i dette foredrag fokus på de aktuelle myter og spørgsmål. Han giver med afsæt i ernæringsvidenskaben klar besked om, hvad der er sandt og falsk.

Torsdag d. 22. marts 2012 kl. 16.30 - 18.30

Politi eller politik?

Er politiet politiske nikkedukker?

Hvor går den etiske grænse?

Ved Per Larsen

Er politiet blot nikkedukker for politikerne? Skal politiet altid følge politikernes spilleregler? Tænk på visitationszonerne i København hvor man kan mistænkeliggøres blot pga. man færdes i et område. Under rydningen af Ungdomshuset kunne man blive anholdt blot ved at være udendørs i nærheden og under klimatopmødet i København blev næsten 1000 mennesker anholdt pga. de befandt sig i nærheden af en lille gruppe demonstranter der var kendte ballademagere.

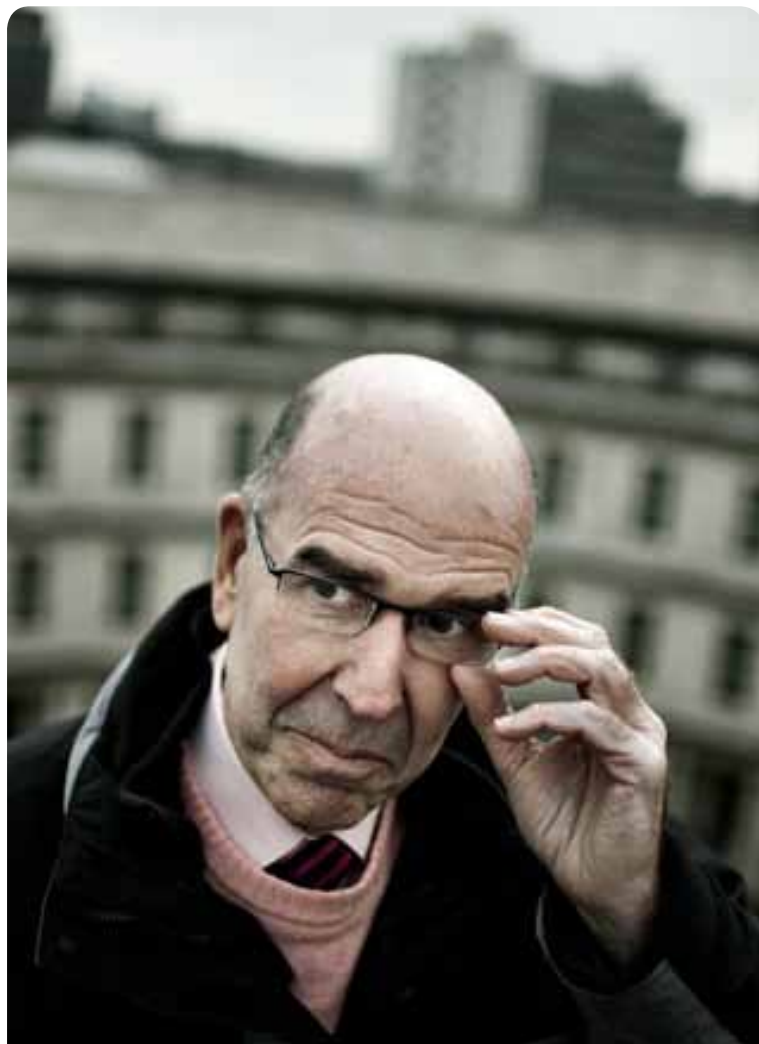
Kan politiet som helhed stå inde for dets arbejde eller gemmer man sig bag politiske ordrer? Og hvad med den enkelte betjent der skal udføre arbejdet?

Torsdag d. 1. december kl. 16.30

(Forventet varighed ca. 2 timer)

Arrangementet er gratis for alle og foregår på Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre. Tilmelding med befordring - se s. 21.

Per Larsen er tidligere chefpolitiinspektør og nu rådgiver på Københavns Rådhus for kriminalitetsforebyggelse og bandekonflikt. Han har bl.a. stået i spidsen for efterforskningen af Blekingegadesagen og har ofte optrådt som talsmand for politiet i medierne.



Sundhed på en *ny* måde!

Hvad er sundhed?

Er en sund livsstil stressende?

Har holdningen til et sundt liv ændret sig?

Ved Per Brændgaard

Per Brændgaard er engageret fortæller for sundhed, balance og menneskelighed – og inkarneret modstander af fanatisme og ekstremisme.

Mange oplever sundhed som uopnåeligt og urealistisk. De mange råd om vægttab, kost og motion bliver til stress og dårlig samvittighed. Hos andre bliver overdreven sundhedsdyrkelse til ortoreksi: Sygelig sundhedsfanatisme.

Ved dette debatarrangement vil Per Brændgaard kritisere det herskende syn på sundhed som det bl.a. kommer til udtryk i medierne. Han vil præsentere sin sundhedsfilosofi og lægge op til debat om sundhed på en ny måde, hvor alle kan være med. Kom og vær med - alle er velkomne!



Torsdag d. 9. februar 2012 kl. 16.30

(Forventet varighed ca. 2 timer)

Arrangementet er gratis for alle og foregår på Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre. Tilmelding med befordring - se s. 21.

Per Brændgaard er underviser, vejleder og skribent inden for ernæring, vægttab og livsstilsændring.

Han er uddannet cand.scient. i human ernæring og er klummeskribent for Jyllands-Posten og Femina, hvor han skriver om sundhed med en personlig vinkel.

Tilmelding til undervisning

For deltagere der ikke skal køres til undervisning af IOF er der tilmeldingsfrist

torsdag den 15. september.

Ved for få tilmeldinger til et hold bliver det ikke oprettet. Det er derfor vigtigt at du tilmelder dig i god tid. I tilfælde af tilmelding til et hold der ikke oprettes, tilbagebetaler IOF kursusgebyret.

Tilmelding foregår telefonisk til 38 60 71 11 mandag-torsdag kl. 10-13. Du kan også tilmelde dig ved at sende en e-mail til evy@iof.dk

IOF sender herefter et indbetalingskort der skal betales (ved for sen betaling kan pladsen blive frigivet). Indbetalingskortet er også mødekort.

For befordring - se næste side.

Handicaphold

IOFs undervisning er tilrettelagt specielt for mennesker med et eller flere bevægehandicaps. Alle hold er handicaphold med max. 8 deltagere, hvilket betyder at der er mulighed for at tage særlige hensyn til den enkelte deltager.

For at deltage på et handicaphold skal man være handicappet i forhold til undervisningen eller på anden måde være i en situation, hvor man ikke kan deltage på et almindeligt hold.

Der vil være hjælpere tilstede på Tinderhøj Skole som kan hjælpe ved ankomst, hjemkørsel, toiletbesøg mv. IOF har desuden handicapegnet specialudstyr som deltagerne kan låne i forbindelse med undervisningen.

Ferie og helligdage 2011/12

Efterårsferie 2011 (alle dage inklusive)

Alle steder: 17. - 23. oktober

Juleferie 2011 (alle dage inklusive)

Alle steder: 19. december - 1. januar

Vinterferie 2012 (alle dage inklusive)

Tinderhøj Skole og EDB: 20. - 26. februar

DGI-byen: 13. - 19. februar

(Herlev Vandgymnastik holder ikke vinterferie)

Første undervisningsdag

Tinderhøj Skole: mandag den 3. oktober

DGI-byen: torsdag den 8. september

EDB: mandag den 3. oktober

Herlev Vandgymnastik: mandag den 5. september

Sidste undervisningsdag

Tinderhøj Skole: torsdag den 29. marts

DGI-byen: torsdag den 10. maj

EDB: fredag den 30. marts

(Sommersæson EDB 2012 starter kort før påske)

Herlev Vandgymnastik: mandag den 14. maj

Undervisningssteder

Tinderhøj Skole

Fortvej 71
2610 Rødovre

DGI-byen

Tietgensgade 65
1704 København V

EDB-værksted

Hans Knudsens Plads 1 A
2100 København Ø

Herlev Hospital

Herlev Ringvej 75
2730 Herlev

Kørselsordning

IOFs kørselsordning er for de deltagere der ikke formår at transportere sig selv til undervisningen ved hjælp af offentlige transportmidler eller på anden måde.

Såfremt man ønsker at tilmelde sig IOFs kørselsordning skal man kontakte kontoret. Hvis man er berettiget til kørsel vil man blive tilsendt et skema til udfyldelse.

Vi forbeholder os ret til af hensyn til den omfattende planlægning af kørslen at omrokere enkelte deltagere i forbindelse med kørsel. Deltagere det måtte vedrøre vil blive kontaktet af IOF.

IOF opkræver et administrationsgebyr på 350 kr. pr. hold (weekendhold dog 100 kr.).

Befordring til debat og enkeltstående foredrag gælder samme vilkår og koster 100 kr. i adm. gebyr pr. arrangement. Befordring til en hel foredragsrække koster 200 kr. i adm. gebyr ved tilmelding til hele foredragsrækken.

IOF modtager tilskud til befordring fra såvel kommuner som Undervisningsministeriet. Sidstnævntes tilskud dækker langt fra omkostningerne forbundet med befordring af handicappedes deltagelse i folkeoplysning, hvorfor vi også ansøger kommunerne om tilskud.

Vi havde i sidste sæson et samarbejde omkring befordring med følgende kommuner:

Albertslund, Frederiksberg, Furesø, Gentofte, Gladsaxe, Glostrup, Høje-Taastrup, København og Lyngby-Taarbæk.

Vi forventer et fortsat samarbejde med disse kommuner og deltagere der ønsker befordring af IOF og som bor i en af disse kommuner kan derfor starte ved holdstart også selvom vi ikke har fået tilskuds-tilsagn fra den enkelte kommune på det tidspunkt. Skulle kommunen mod forventning give afslag på ansøgningen er vi nødsaget til at stoppe befordringen.

Deltagere fra andre kommuner kan først blive befordret af IOF når vi har modtaget et skriftligt tilsagn fra den pågældende kommune.

Hvis ens kommune ikke giver tilskud til befordring kan man som udgangspunkt vælge selv at betale for befordringen med IOF. Dette skal dog aftales nærmere med kontoret.

Pga. den omfattende tilrettelæggelse af kørslen anbefaler vi kraftigt at overholde nedenstående tilmeldingsfrist. Ved senere tilmelding kan vi ikke sikre ledige pladser i busserne.

Tilmeldingsfrist for kørselsordning

(for hold på Tinderhøj Skole og EDB-undervisning)

Torsdag d. 1. september 2011!



Deltagermøde 2012

Deltagermødet hvor en deltagerrepræsentant kan vælges til IOFs bestyrelse finder sted

torsdag den 16. februar kl. 18.00 på Tinderhøj Skole og er uden kørsel. Deltagelse er frivillig.

Tilmelding senest torsdag den 9. februar.

Hvad er IOF?

IOF er den daglige betegnelse for Invalideredes Oplysnings Forbund, der er en selvejende institution, hvis primære formål er at tilbyde undervisning for mennesker med et eller flere bevægehæmninger. IOF arrangerer desuden debatarrangementer og foredrag for samme målgruppe og alle andre interesserede.

IOFs bestyrelse består af:

- Lonnie Als (formand)
- Anette Steinert (næstformand)
- Niels Harksen
- Kristian Christiansen
- Lillie Hvingel
- Johan Thiesen Jepsen (suppleant)
- Carsten Olsen (suppleant)



Skoleforeningen

Skoleforeningen arrangerer bankospil, julefest, skovtur og mange andre rigtigt spændende og populære arrangementer. Du kan som medlem deltage i disse hyggelige aktiviteter.

Alle medlemmer af Skoleforeningen modtager desuden Månedsbrevet hvori man kan læse om både IOFs og Skoleforeningens aktiviteter.

Ønsker du at blive medlem?

Aktive medlemmer

Årligt kontingent for aktive medlemmer er 150 kr. og et livsvarigt kontingent koster 1.500 kr. Kun handicappede personer kan være aktive medlemmer.

Støttemedlemmer

Du kan tegne et støttemedlemsskab for 100 kr. om året for enlige og 125 kr. for ægtepar.

Både aktive medlemmer og støttemedlemmer kan deltage i Skoleforeningens årsmøde, hvor de aktive medlemmer har stemmeret.

Skoleforeningens bestyrelse består af

- Henrik Bo Hansen (formand)
- Lonnie Als (næstformand)
- Ib Pedersen (kasserer)
- Yelva Marianne Nielsen
- Johan Thiesen Jepsen
- Carsten Olsen
- Anette Steinert
- Lillie Hvingel (suppleant)
- Jørgen Egholm Jensen (suppleant)
- Poul Steinert (suppleant)

Læringslørdag

i Rødovre Centrum

Lørdag d. 10. september 2011 kl. 10.00 - 17.00

Kom med til noget helt nyt og spændende! IOF har i 2011 erstattet den årlige introduktionsaften med et nyt og spændende arrangement, nemlig en Læringslørdag i samarbejde med andre aftenskoler i Rødovre.

Arrangementet foregår i Rødovre Centrum hvor vi får gode muligheder for at præsentere vores gamle og stolte aftenskole. Vi har vores egen faste plads hvor du kan møde lærere, elever og kontorpersonele. Derudover benytter vi den fælles scene til at præsentere vores undervisning.

Husk at IOF er Hovedstadens aftenskole for voksne med handicap.

Ønsker du befordring skal du tilmelde dig på tlf. 38 60 71 11 senest d. 1. september.



IOF.dk

Islevhusvej 29
2700 Brønshøj
Tlf. 38 60 71 11
Fax 38 60 72 94
iof@iof.dk
www.iof.dk

Velkommen i IOF!

