

# Specialundervisning for voksne

## Generelle indlæringsvanskeligheder

CSV-Esbjerg

---



## **Generelle indlæringsvanskeligheder.**

Undervisning for voksne med generelle indlæringsvanskeligheder.

Indlæringsvanskeligheder er en bred definition, som dækker over mange forskellige former for vanskeligheder. Derfor kan indlæringsvanskeligheder variere meget fra person til person.

Kontakt os for en personlig samtale omkring dine vanskeligheder og dit undervisningsbehov.

### **Hvad er VSU?**

VSU (Voksen SpecialUndervisning) er kompenserende specialundervisning for voksne, som har funktionsnedsættelser som følge af et fysisk eller psykisk handicap.

### **VSU er et gratis kommunalt undervisningstilbud.**

#### **Selve undervisningen.**

Formålet med undervisningen er at forbedre kursisternes mulighed for en mere selvstændig tilværelse og et større socialt samvær med andre, hvad enten dette er på en institution, i et bofællesskab eller for selvstændigt boende.

Undervisningen foregår både i Ribe og Esbjerg. Vi kan endvidere efter aftale etablere undervisning direkte på UCR/UCE.

Undervisningen foregår på små hold én gang ugentligt på typisk 4 timers varighed.

Undervisningen starter sædvanligvis klokken 9.00 og slutter ca 13.45.

Hvis du ikke er i stand til selv at komme til og fra undervisningsstedet, kan der søges om befordring ud fra gældende regler.

## **Optagelsesprocedure:**

1. Kontakt Alis Jakobsen, T: 30519753 / 76167617 M:  
[alija@esbjergkommune.dk](mailto:alija@esbjergkommune.dk)
2. Visitationssamtale med Alis Jakobsen og evt underviser
3. Ud fra samtalen vurderes det, om du er i VSU's målgruppe. Du vil få skriftligt svar.

## Hverdagsudfordringer.

Omdrejningspunktet i undervisningen er at forbedre kursisternes mulighed for en mere selvstændig tilværelse og et større socialt samvær med andre.

Derfor varierer indholdet på dette kursus alt efter kursisternes ønsker, behov og formåen.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage på dette kursus, udover at du har lyst til at være sammen med andre i et undervisningsmiljø.

Vi tilbyder undervisning, hvor du har mulighed for at lære (genindlære) at blive fortrolig med din egen pc, tablet/ipad/Iphone/smartphone, så du kan bruge den i din hverdag.

Underviserne kan give fælles gennemgang af relevante emner, og også indlægge pauser med gåture eller andre små begivenheder.

Eks. på indhold i undervisningen:

- QR-koder (hjælpestrategier i hjemmet)
- Almene læse-, skrive- og regneopgaveløsen.
- Hukommelsesspil
- Anvendelse af it
- Takt og tone i fællesskaber
- Digitale bøger og lydbøger fra nettet
- Let mad
- Fælles emneundervisning
- Selvvalgte opgaver
- Fra yt til nyt

Der forekommer ture ud af huset.



## Ipad/Iphone/ Smartphone.

Undervisningen foregår på CSV-Esbjerg.

Som udviklingshæmmet kan man ofte opleve, at "fritiden" kan blive for lang og at man kan blive ensom.

Vi tilbyder undervisning, hvor du bl.a. har mulighed for at lære at blive fortrolig med din egen pc, tablet/ipad/Iphone/smartphone, så du kan få fritiden til at gå med noget sjovt og fornuftigt.

Underviserne kan også give fælles gennemgang af relevante emner, og indlægge pauser med gåture eller andre små givenheder.

Eks. på indhold i undervisningen:

- Hente og benytte gratis app's, der har interesse for dig
- Lære at bruge kalenderfunktionen
- Tage billeder og benytte billed- og evt. tekstbehandling
- Lære at bruge Google til søgning
- Takt og tone og lovgivning på nettet.
- Hverdagsteknologi
- Personlige indstillinger af dine "maskiner"
- Strukturering og planlægning
- Kommunikation - herunder fællesdrøftelser
- Multiplayer spil
- Lære at blive fortrolig med kommunikation på de sociale medier; skype, messenger etc.

Det endelige indhold fastlægges i samarbejde med kursisterne.



## Ipad/Iphone/ Smartphone.

Undervisningen foregår i Ribe.

Som udviklingshæmmet kan man ofte opleve, at "fritiden" kan blive for lang og at man kan blive ensom.

Vi tilbyder undervisning, hvor du bl.a. har mulighed for at lære at blive fortrolig med din egen pc, tablet/ipad/Iphone/smartphone, så du kan få fritiden til at gå med noget sjovt og fornuftigt.

Underviserne kan også give fælles gennemgang af relevante emner, og indlægge pauser med gåture eller andre små gavenheder.

Eks. på indhold i undervisningen:

- Hente og benytte gratis app's, der har interesse for dig
- Lære at bruge kalenderfunktionen
- Tage billeder og benytte billed- og evt. tekstbehandling
- Lære at bruge Google til søgning
- Takt og tone og lovgivning på nettet.
- Hverdagsteknologi
- Personlige indstillinger af dine "maskiner"
- Strukturering og planlægning
- Kommunikation - herunder fællesdrøftelser
- Multiplayer spil
- Lære at blive fortrolig med kommunikation på de sociale medier; skype, messenger etc.

Det endelige indhold fastlægges i samarbejde med kursisterne.





## Vild med musik.

Dette kursus er for dig, der har lyst til at deltage i musikalske aktiviteter. Vi ved, at musik, rytmer og sang kan påvirke dig selv og din sindsstemning. Vi ved, at du gennem musik kan du komme i et fællesskab med andre.

For at kunne deltage på kursusholdet og indgå i rytmisk sammenspil, er det nødvendigt, at du kan fastholde en fælles pulsfornemmelse. Du må meget gerne spille på et instrument og/eller kunne synge rent.

Eks. på indhold i undervisningen:

- Fællessang
- Rytmetræning
- Prøve forskellige instrumenter
- Musikteori/musikhistorie
- Spille sammen med andre
- Mulig inddragelse af IT
- Udvikle dine sociale kompetencer

Det endelige indhold fastlægges i samarbejde med kursisterne.



## Let mad.

Selvom du enten bor hjemme eller i et bofællesskab, har man af og til brug for selv at kunne tilberede et let måltid mad. Som titlen antyder, bliver der på dette kursushold lavet mad, der både er let at fremstille og "let" for kroppen.

Undervisningen er meget praksisorienteret mod hverdagsaktiviteter.

Der er fokus på alle processer i forbindelse med madlavningen – fra at finde opskrifter, over indkøb til selve madlavningen og oprydningen efter måltidet.

Der vil også blive arbejdet med forskellige hjælpestrategier som billedstøttede opskrifter og personlige QR-koder.

Eks. på indhold i undervisningen:

- Lære at organisere hverdagsmadlavningen
- Finde og følge opskrifter
- Evt opbygning af kogebog
- Lære at strukturere indkøb
- Sundhed og ernæringslære
- Brug af praktiske hjælpemidler
- Samarbejdsøvelser
- Lettere fysisk aktivitet
- 

Det endelige indhold fastlægges i samarbejde med kursisterne



## Aktivitet og motion.

”Motion er godt for alle”.

Denne sætning er vi blevet fortalt igen og igen, men hvordan kommer man i gang med at dyrke motion, når man er udviklingshæmmet?

På dette hold vil vi hjælpe dig med skubbet til selv at komme i gang.

Vi vil hjælpe dig med at finde strategier til at tumle de fysiske udfordringer.

Vi vil introducere dig for nogle af de muligheder, der er i dit nærmiljø.

Vi vil på holdet tale om eventuelle psykiske barrierer, der kan være tilstede.

Eks. på indhold i undervisningen:

- Få bedre koordination og balance.
- Forbedre din koncentrationsevne.
- Introducere kursisterne for handicapvenlige sportsgrene.
- Svømme-, cykle-, fitnessaktiviteter (CSV-Esbjerg har cykler, du kan låne, men man gerne tage sin egen med.)
- Socialt samvær.
- Lære at turde deltage i motions- og sportsklubbernes aktiviteter.
- Deltage i offentlige sportsaktiviteter –EX.: Vestkystløb.
- Handicaperkendelse.
- Lære at forvalte din energi.

Den eneste forudsætning for at deltage i dette kursus er, at du har lyst til at dyrke motion, og at du selv kan bevæge dig.



## Nettræf.

Mangler du et skub til selv at danne dig et netværk, hvor du kan spille mod og med andre?

Søger du et forum med pædagogiske fagpersoner, hvor du kan afprøve, om du er i stand til at deltage i fælles aktiviteter, og hvor elektroniske spil er omdrejningspunktet?

Så er Nettræf måske en mulighed.

Kurset er tilrettelagt for deltagere, der er eller tidligere har været optaget i specialundervisningen (STU/VSU) på CSV-Esbjerg

CSV-Esbjerg afholder Nettræf 6 gange årligt.

Vi mødes fra ca. 15.30 – 20.00 og i løbet af eftermiddagen/aftenen spiller vi kendte og nye spil. Der er små-konkurrencer og vi viser spil for hinanden. På et tidspunkt spiser vi den bestilte pizza/burger.

Medbring selv personlig hjælper, hvis du har behov.

Du skal selv sørge for transporten, du skal have penge med til maden.

Undervisningsdagene 18/19: sep, 6. nov, 4. dec, **8. jan**, 5. marts, 2. maj.



## Måske et helt andet kursus?

Måske har vi ikke beskrevet netop det kursus, du har behov for.

Hvis I er nogle stykker, som har særlige ønsker, så kontakt os.

Kontakt os, så kan vi sammen drøfte mulighederne, hvis et undervisningsforløb kan afhjælpe eller begrænse virkningerne af din funktionsnedsættelse.

### **Kontakt venligst:**

Viceforstander Alis Jakobsen, [alija@esbjergkommune.dk](mailto:alija@esbjergkommune.dk) eller

76167600/30519753.