

# IOF.dk

Aftenskolen for voksne med handicap



inspiration • oplysning • fællesskab • debat • kreativitet

2023/24

# 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. 23 for mere information.

Udover dygtige undervisere som sørger for kvalitetsundervisning, er IOF også kendt blandt eleverne for det hyggelige og sociale liv. Vi har elever, der er kommet i IOF gennem mere end 30 år pga. den fantastiske stemning, der altid præger vores undervisning. Vi håber at se dig i den nye sæson.



*Henrik Bo Hansen*  
*Skoleleder*

henrik@iof.dk



*Evy Toh Henriksen*  
*Sekretær*

evy@iof.dk

### For spørgsmål og tilmelding

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

iof@iof.dk

<b>Velkommen og indhold</b>	<b>2-3</b>
<b>Afspænding og træning</b>	<b>4</b>
<b>Kursusoversigt</b>	<b>5</b>
<b>Kreative fag</b>	<b>6-7</b>
<b>Håndarbejdsfag</b>	<b>8-9</b>
<b>Afspænding og bevægelse</b>	<b>10</b>
<b>Øvrige fag</b>	<b>11</b>
<b>EDB-undervisning</b>	<b>12-15</b>
<b>Debat med Per Kuskner</b>	<b>16</b>
<b>Debat med Michael Wagner Brautsch</b>	<b>17</b>
<b>Debat med Bengt Holst</b>	<b>18</b>
<b>Debat med Ruth Brik Christensen</b>	<b>19</b>
<b>Debat med Jens Møller Jensen</b>	<b>20</b>
<b>Praktiske oplysninger</b>	<b>21-22</b>
<b>Kørselsordning</b>	<b>23</b>

# 4

## Afspænding og træning



### Fysisk aktivitet og mental ro

- ved Iben Helene Augustsen

Vi sætter gang i kroppen. Uanset hvilken grad af funktionsnedsættelse du lever med, kan du være med både som stolesiddende og stående. Vi laver fysiske øvelser med redskaber som vægte og elastikker. Vi begynder hver gang med træning, så musklerne bliver styrket og leddene bevæget. Efter en pause skaber vi ro i krop og sind med afspændingsteknik, åndedrætsøvelser og meditation.

(Husk tæppe eller lagen).



### Træning og velvære

- ved Iben Helene Augustsen

Vi laver milde og nænsomme fysiske øvelser og bevæger alle de dele af kroppen, der kan aktiveres. Øvelserne tilpasses deltagerne, så alle kan være med. Der er både øvelser, som sætter pulsen op, men også små og langsomme bevægelser, hvilket kan øge din styrke i led og muskler. Den sidste del af tiden bruger vi liggende, hvor kroppen strækkes ud og afspændes, så du får kontakt med alle dele af kroppen.

(Husk tæppe eller lagen).

**Læs mere om holdene på side 10**



# Kursusoversigt 2023/24

# 5

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Holdstart</b>	<b>2. oktober</b>	<b>3. oktober</b>	<b>4. oktober</b>	<b>5. oktober</b>	<b>6. oktober</b>
<b>Slutdato</b>	<b>18. marts</b>	<b>19. marts</b>	<b>20. marts</b>	<b>21. marts</b>	<b>22. marts</b>
<b>Kl. 10.30 -13.00</b>	EDB-værksted Holdnr.: 231161	EDB-værksted Holdnr.: 231261	Værksted / Genopfrisk Holdnr.: 231361 / 231362	EDB-værksted Holdnr.: 231461	EDB-værksted Holdnr.: 231561
<b>Kl. 13.30 -16.00</b>	EDB-værksted Holdnr.: 231165	EDB-værksted Holdnr.: 231265	EDB-værksted Holdnr.: 231365	EDB-værksted Holdnr.: 231465	EDB-værksted Holdnr.: 231565
<b>Kl. 16.00 -18.35</b>	Fysisk aktivitet og mental ro Holdnr.: 231101	Træning og velvære Holdnr.: 231202	Tegn og mal Holdnr.: 231303	Ingen undervisning	Bevægelse i varmtvandsbassin Holdnr.: 231541 (bemærk: kl. 12.30)  Holdnr.: 231542 (bemærk: kl. 13.15)  Start 8. september Slut 10. maj
	Madlavning Holdnr.: 231106	Glas- og porcelænsmaling Holdnr.: 231203	Syning Holdnr.: 231301		
	Musikoplevelse Holdnr.: 231102		Keramik Holdnr.: 231304		
	Keramik Holdnr.: 231104				
	Knipling Holdnr.: 231103				
	Bevægelse i varmtvandsbassin* Start 4. september Slut 6. maj				
<b>Kl. 19.00 -21.35</b>	Ingen undervisning	Træning og velvære Holdnr.: 231221	Syning Holdnr.: 231321	Ingen undervisning	Ingen undervisning
		Vævning Holdnr.: 231224	Madlavning Holdnr.: 231325		
		Glas- og porcelænsmaling Holdnr.: 231223	Silkemaling Holdnr.: 231323		
			Strikning Holdnr.: 231324		

\* Ring til kontoret på 38 60 71 11 for at høre nærmere om holdene.



## Tegn og mal

- ved **Henrik Scherer**

Lær at male med akryl og lær at tegne. Billedopbygning og farvelære indgår i undervisningen, hvor vi arbejder dels med billedforlæg, dels med tegning og maling efter de ting, du er omgivet af. Materialer kan købes gennem læreren.

**Hold 231303**

**60 lektioner**

Onsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.



## Silkemaling

- ved **Henriette Rolf Larsen**

Vi går op i dekoration og taler om former og farver. Vi maler på silke, som vi bruger til tørklæder og små, smukke billeder. Vi laver æsker med decoupage, filterbilleder, stoftryk på t-shirt etc. Ønsker du at udvikle dine evner yderligere, kan vi også tegne og lave designopgaver. Materialer kan købes igennem læreren.

**Hold 231323**

**60 lektioner**

Onsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.



## Glas- og porcelænsmaling

- ved **Kitty Suchdev**

Er du vild med former og farver? Kan du lide at lave noget med hænderne? Så er maling af porcelæn og glas måske noget for dig. Der kræves ingen forudgående erfaring eller viden. Du vælger selv, hvad du har lyst til at male og får hjælp og rådgivning til materialer og teknikker.

**Hold 231203**

**60 lektioner**

Tirsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

**Hold 231223**

**60 lektioner**

Tirsdag kl. 19 - 21.35

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.



## Keramik

- ved **Tina Gjøøl**

Kom og udforsk din kreative side med leret. Vi arbejder med pølse- og pladeteknik og laver fx sparebøsser, duftlamper, lysestager, vaser, kander mv. Handicap er en udfordring, men aldrig en hindring for, at du kan opleve glæden ved at skabe i ler.

**Hold 231104**

**60 lektioner**

Mandag kl. 16 - 18.35

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

**Hold 231304**

**60 lektioner**

Onsdag kl. 16 - 18.35

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.







## Knipling

- ved Benthe Larsen

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. Materialer kan købes gennem læreren.

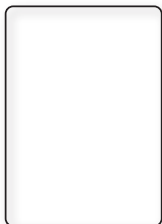
**Hold 231103**

**60 lektioner**

**Mandag kl. 16 - 18.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**



## Strikning

- ny undervisning

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

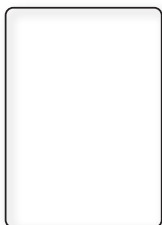
**Hold 231324**

**60 lektioner**

**Onsdag kl. 19 - 21.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**



## Syning

- ny underviser

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 231301**

**60 lektioner**

**Onsdag kl. 16 - 18.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**

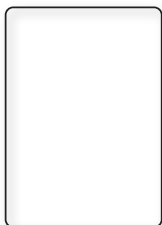
**Hold 231321**

**60 lektioner**

**Onsdag kl. 19 - 21.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**



## Vævning

- ny underviser

Du arbejder individuelt ved din egen væv. Hvis du er nybegynder, starter du med små ting, og når du har styr på teknikken, kan du væve større ting.

Du får vejledning i garnberegning, garnindkøb, opsætning af væven, farvevalg og væveteknikker samt til selve vævningen. Der kan væves både til boligtekstiler samt til beklædning. Materialer kan købes gennem læreren.

**Hold 231224**

**60 lektioner**

**Tirsdag kl. 19 - 21.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**







## Fysisk aktivitet og mental ro

- ved Iben Helene Augustsen

Vi sætter gang i kroppen. Uanset hvilken grad af funktionsnedsættelse du lever med, kan du være med både som stolesiddende og stående. Vi laver fysiske øvelser med redskaber som vægte og elastikker. Vi begynder hver gang med træning, så musklerne bliver styrket og leddene bevæget. Efter en pause skaber vi ro i krop og sind med afspændingsteknik, åndedrætsøvelser og meditation.

**Hold 231101**

**60 lektioner**

**Mandag kl. 16 - 18.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**



## Træning og velvære

- Iben Helene Augustsen

Vi laver milde fysiske øvelser, som tilpasses deltagerne, og bevæger alle de dele af kroppen, der kan aktiveres. Der er både øvelser, som sætter pulsen op, men også nogle der styrker led og muskler. Til sidst strækker og afspænder vi kroppen liggende, så du får kontakt med alle dele af den.

**Hold 231202**

**60 lektioner**

**Tirsdag kl. 16 - 18.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**

**Hold 231221**

**60 lektioner**

**Tirsdag kl. 19 - 21.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**



## Bevægelse i varmtvandsbassin (Herlev Hospital)

- ved Betina Wegner

Undervisning i afspænding og bevægelse i Herlev Hospitals varmtvandsbassin. Der er en hjælper tilstede som kan give en hånd ved bassinkanten. Der er i alt 2 hold á 1 lektion hver fredag imellem kl. 12.30 - 14. Om fredagen skal man være selvhjulpen i omklædning og bad. **Holdstart d. 8. september.**

Vi har også mandagshold fra d. 4. september. Ring 38 60 71 11 for at høre mere.

**Ring for hold  
30 lektioner**

**Fredag kl. 12.30 og 13.15**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**





## Madlavning

- ved Lone Pedersen

Vil du være med til at lave mad sammen med nogle hyggelige mennesker, så deltag på et af holdene. Vi laver retter efter elevernes ønsker, og man deltager så godt man kan. Påregn udgifter til råvarer på ca. 30-60 kr. pr. gang.

**Hold 231106**

**60 lektioner**

**Mandag kl. 16 - 18.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**

**Hold 231325**

**60 lektioner**

**Onsdag kl. 19 - 21.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 kr.**



## Musikoplevelse

- ved Trine Smith

Kom og lad os opleve den klassiske musik sammen i lyd og billeder. Undervisningen tilrettelægges bl.a. ud fra deltageres ønsker og fra de musikoplevelser, som sæsonens koncertsale og teatre tilbyder.

Påregn udgifter til billetter og evt. forplejning. IOF sørger for kørsel.

**Hold 231102**

**60 lektioner**

**Mandag kl. 16 - 18.35**

**Pris 1.800 kr.**

**Pens. pris 1.100 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 vores egne EDB-lokaler i  
Grøndal MultiCenter på Hvidkildevej 64 i København NV.  
Du kan ringe til EDB-underviseren 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.

## Smartphone og tablet-PC

Er du hoppet med på bølgen og købt en smartphone og/eller en tablet-PC (fx Ipad)? Så kan du tage dem med og lære meget mere om at bruge dem.

## Windows 10 og 11

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 og 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 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!

Han kan desuden hjælpe med din Ipad, smartphone eller netbank. Bare spørg løs.



## EDB-weekend og Sommerhold

*IOF tilbyder EDB-undervisning året rundt.  
Kontakt IOF på tlf. 38 60 71 11 for at høre nærmere.*



## **Hold 231161**

**60 lektioner**

Mandag kl. 10.30 - 13

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231165**

**60 lektioner**

Mandag kl. 13.30 - 16

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231261**

**60 lektioner**

Tirsdag kl. 10.30 - 13

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231265**

**60 lektioner**

Tirsdag kl. 13.30 - 16

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231361**

**60 lektioner**

Onsdag kl. 10.30 - 13

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231362**

**60 lektioner**

Onsdag kl. 10.30 - 13

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231365**

**60 lektioner**

Onsdag kl. 13.30 - 16

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231461**

**60 lektioner**

Torsdag kl. 10.30 - 13

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231465**

**60 lektioner**

Torsdag kl. 13.30 - 16

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231561**

**60 lektioner**

Fredag kl. 10.30 - 13

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.

## **Hold 231565**

**60 lektioner**

Fredag kl. 13.30 - 16

Pris 1.800 kr.

Pens. pris 1.100 kr.



Debatarrangement

---

## Matador

Per Kuskner har skrevet den hidtil mest omfattende bog omkring Matador med udgivelsen af Matador, mennesker, myter & minder.

Her har han beskrevet tilblivelsen af serien og fortalt om universet i Korsbæk med dets mange personligheder.

Få svar på nogle af de spørgsmål, som ellers er svært tilgængelige. Hvem skulle egentlig oprindeligt have spillet rollerne? Hvordan så skuespillerne selv på deres pågældende karakter? Havde deres medvirken i serien er effekt på deres senere karriere, og hvordan forløb en dag på settet? Det er blot nogle af de spændende spørgsmål, som du får svar på.

Læs mere på [iof.dk/debat](http://iof.dk/debat)

**Torsdag d. 2. november kl. 19.00**

(Forventet varighed ca. 2 timer)

*Arrangementet er gratis for alle og foregår på  
Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre. Tilmelding  
med befordring - se s. 23.*

Debatarrangement

---

## Engagement og rummelighed

Rummelighed er en af tidens helt store buzzwords, se bare på det rummelige arbejdsmarked og den rummelige folkeskole, men rummelighed er et komplekst begreb, for hvad er det der skal gives rum til?

Skal der være rum og gives plads til alle, også dem, der tænker og handler anderledes end det, der har været praksis i vores kultur i flere hundrede år?

Hvor langt vil vi tolerere religiøs og seksuel praksis, eller en samlivspraksis som ikke de fleste er en del af? Hvad menes der egentlig med rummelighed, for når vi lukker nogle ind holder vi måske andre ude?

Læs mere på [iof.dk/debat](http://iof.dk/debat)

**Torsdag d. 11. januar kl. 19.00**

(Forventet varighed ca. 2 timer)

*Arrangementet er gratis for alle og foregår på  
Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre. Tilmelding  
med befordring - se s. 23.*





## Debatarrangement

---

### Når værdier lægges for had

I 2014 kom København ZOO i verdens søgelys, da man aflivede en ung hangiraf, fordi han var i overskud i det avlsprogram, han indgik i.

I over en uge måtte videnskabelig direktør Bengt Holst stille op til interviews med verdenspressen for at forsvare handlingen og forklare rationalet bag. Det lykkedes at få vendt stemningen, og ZOO kom stærkere ud af shitstormen, end den gik ind i den.

Sagen bliver i dag brugt som et vellykket eksempel på krisehåndtering i sager, hvor procedurer eller værdier bliver lagt for had.

**Læs mere på [iof.dk/debat](http://iof.dk/debat)**

**Torsdag d. 1. februar kl. 19.00**

(Forventet varighed ca. 2 timer)

*Arrangementet er gratis for alle og foregår på  
Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre. Tilmelding  
med befordring - se s. 23.*



## Debatarrangement

---

### Kaffe og kage mellem krudt og kugler

Ruth Brik Christensen fortæller om oplevelserne med og blandt udsendte danske soldater.

Som leder af KFUM's Soldaterhjem har Ruth hver aften givet små glimt af kristendommens trøst og budskab om kærlighed.

Ruth har både oplevet udsendte danske soldater i Irak, to forskellige steder i Afghanistan og i Libanon.

I foråret 2010 åbnede hun et helt nyt soldaterhjem i et telt i MOB Price, Afghanistan, der har fået en enorm popularitet.

**Læs mere på [iof.dk/debat](http://iof.dk/debat)**

**Torsdag d. 7. marts kl. 19.00**

(Forventet varighed ca. 2 timer)

*Arrangementet er gratis for alle og foregår på  
Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre. Tilmelding  
med befordring - se s. 23.*



Debatarrangement

---

## Drabschefens Erindringer - fortsættelse

Vi tager afsæt i bogen 'Opklaret – Drabschefens Erindringer' om Jens Møller Jensens mangeårige ansættelse ved dansk politi. Her har han både efterforsket personfarlig kriminalitet, menneskehandel og narko.

I arrangementet fortæller den tv-aktuelle Jens Møller Jensen om arbejdet med flere af de landskendte sager.

Publikum får et unikt indblik i dansk politis mange nye greb til at efterforske kriminalitet. Hvad er en manhunt, hvor finder man dna, og hvordan får man en gerningsmand til at tilstå?

Læs mere på [iof.dk/debat](http://iof.dk/debat)



**Torsdag d. 4. april kl. 19.00**

(Forventet varighed ca. 2 timer)

*Arrangementet er gratis for alle og foregår på  
Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre. Tilmelding  
med befordring - se s. 23.*



## Tilmelding til undervisning

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

### torsdag den 7. 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](mailto: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 side 23.**

## 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 2023/24

### Efterårsferie 2023 (alle dage inklusive)

Alle steder: 16. - 20. oktober

### Juleferie 2023 (alle dage inklusive)

Alle steder: 18. december - 5. januar

### Vinterferie 2024 (alle dage inklusive)

Tinderhøj Skole og EDB: 19. - 23. februar  
(Herlev Vandgymnastik holder ikke vinterferie)

### Første undervisningsdag

Tinderhøj Skole: mandag den 2. oktober  
EDB: mandag den 2. oktober  
Herlev Vandgymnastik: mandag den 4. september  
fredag den 8. september

### Sidste undervisningsdag

Tinderhøj Skole: onsdag den 20. marts  
EDB: fredag den 22. marts  
Herlev Vandgymnastik: mandag den 6. maj  
fredag den 10. maj

2024 forårshold på Tinderhøj Skole samt EDB sommerhold. Kontakt kontoret for at høre nærmere.

## Undervisningssteder

### Tinderhøj Skole

Fortvej 71  
2610 Rødovre

### Herlev Hospital

Herlev Ringvej 75  
2730 Herlev

### EDB-værksted

Grøndal MultiCenter  
Hvidkildevej 64  
2400 København NV

## Deltagermøde 2024

Deltagermødet, hvor en deltagerrepræsentant kan vælges til IOFs bestyrelse, finder sted

**torsdag den 1. februar kl. 16.30 på Tinderhøj Skole og er uden kørsel. Deltagelse er frivillig.**

Tilmelding senest torsdag den 25. januar.

## 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 bevægehandicaps. IOF arrangerer desuden debatarrangementer og foredrag for samme målgruppe og alle andre interesserede.

IOFs bestyrelse består af:

- Lonnie Als (formand)
- Anette Steinert (næstformand)
- Jørgen Basler Christensen
- Lilli Hvingel
- Carsten Olsen
- Johan Thiesen Jepsen (suppleant)
- Poul Steinert (suppleant)

## Skoleforeningen

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

Alle medlemmer af Skoleforeningen modtager desuden Nyhedsbrevet, 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 kun 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
- Poul Steinert (suppleant)
- Lilli Hvingel (suppleant)

## 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.

Af hensyn til den omfattende kørselsplanlægning forbeholder vi os ret til at omrokere enkelte deltagere i forbindelse med kørsel. Deltagere der måtte vedrøre vil blive kontaktet af IOF.

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

Befordring til debat gælder samme vilkår og koster 100 kr. i adm. gebyr pr. arrangement.

IOF modtager tilskud til befordring fra såvel kommuner som Kulturministeriet. 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:

**Frederiksberg, Høje-Taastrup og København.**

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 tilskudstilsagn 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)

**Mandag d. 4. september 2023**

*IOF.dk*

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