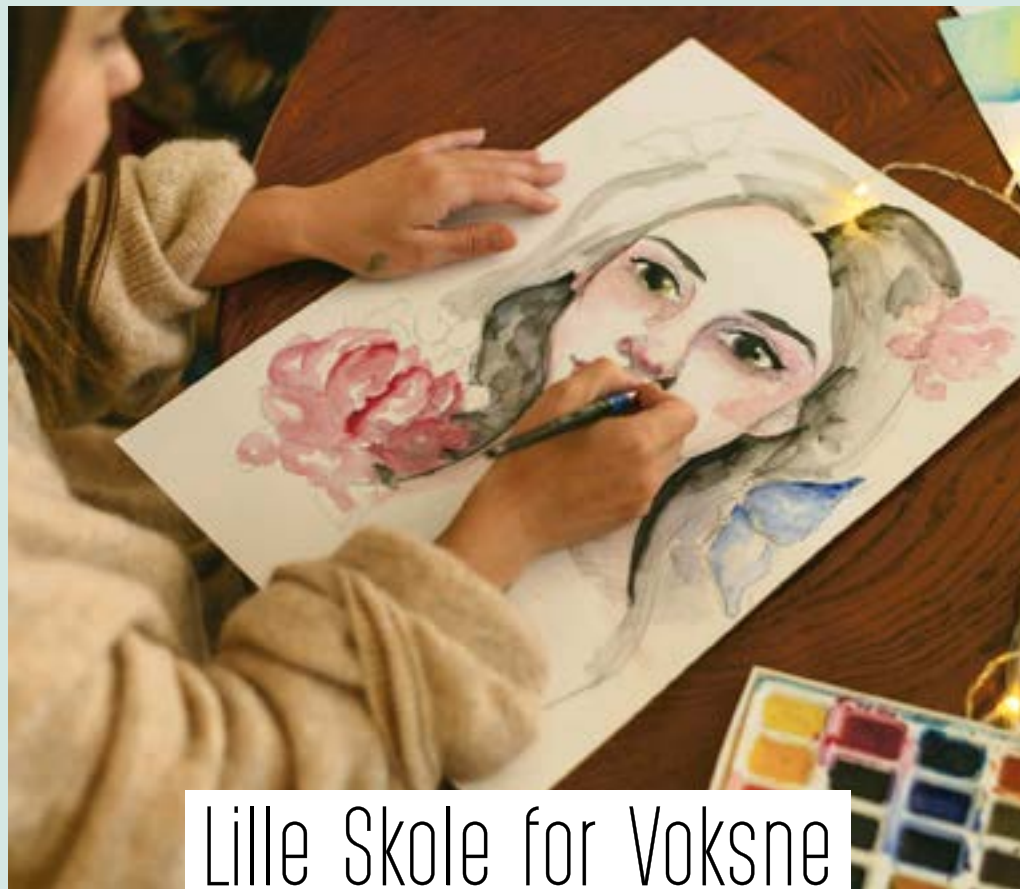


Støtter din personlige recoveryproces, trivsel & mentale sundhed



Lille Skole for Voksne N O R D J Y L L A N D



Bispensgade 7, 2.sal - 9000 Aalborg - Tlf: 98 13 80 66

Lille Skolen for Voksne

Vi er en aftenskole for psykisk sårbare beliggende lige i hjertet af Aalborg. Øverst oppe på 2. og 3. sal af Bispensgade 7 ligger vi centralt og tager godt imod alle vores fantastiske kursister.

Vores undervisning foregår mest i dagtimerne, aftenskole til trods, og består af hold på max. 7 deltagere, kompetente og engagerede undervisere og en tryk og rar atmosfære.

De første hold starter kl. 9 og de fleste hold er på 3 lektioner. Du finder information om alle vores hold (priser, tider osv.) her i kataloget.

Når vores dagligdag ikke er præget af Covid-19 byder vores køkken på frokost alle dage undtagen fredag. Kl. 11.45 serveres en lækker ret til den beskedne sum af kr. 25,-. Du finder ugens madplan på vores infoskærme.

Vores undervisning spænder vidt i indhold og

finder du ikke et hold der passer dig, så kontakt os endelig – vi er altid klar på nye idéer og input.

På vores aftenskole er der ikke mødepligt – du har selv tilmeldt dig og bestemmer selv over din kursusaktivitet! Du kan dog ikke få refunderet dine penge, hvis du melder fra under et forløb.

Udover vores almindelige aftenskole er Lille Skole for Voksne også en Recovery-skole. Her tilbyder vi kursister bosat i Aalborg Kommune en mulighed for at komme på særlige hold, hvor den enkeltes evne og lyst til at tage ansvar for eget liv styrkes. Disse undervisningsaktiviteter bidrager til større mod, glæde og handlekraft i hverdagen og således håndtere den psykiske sårbarhed, hvormed man får mod og lyst til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet.

Velkommen til Efterårssæson 2021

Kære alle "gamle" som nye kursister. I skal vide, at I har været savnet. Det har været et trist forår og mens dette skrives er skolen fortsat lukket. Men vi håber, at vi kan køre efterårssæsonen som i de gode gamle dage.

Efteråret 2021 ser vi frem til med håb og glæde. Marianne har skaffet en håndfuld nye og spændende undervisere, som har givet en masse spændende hold. Vores nye lokaler på LOFTET er klar, så nu skal der drejes i træ og bankes søm. Vi har også fået et skønt skolekøkken, som danner muligheden for gourmet i verdensklasse! I har været fantastiske til at komme med ideer. TAK!

Desværre kender vi ikke rammen for, om Covid-19 vil påvirke vores fælles frokost, men vi satser på igen at kunne tilbyde frokost fra mandag til torsdag.

Vi har brugt den lange lukke periode til at gøre skolen top klar, så vi glæder os til at byde kendte som nye kursister velkomne. Vi glæder os til en fyldt skole – med smil, kreativitet og fællesskab!

Marianne, Pia, Bunni og Anita



Anita Weje
Skoleleder
Tlf: 25 54 85 98
anita@sindskole.dk



Marianne Værgen-Rasmussen
Kursusansvarlig, & OBU koordinator
Tlf: 40 50 80 32
mariannev@sindskole.dk

Lille Skole for Voksne
Bispensgade 7A, 2.sal - 9000 Aalborg

Tlf: 98 13 80 66
kontor@sindskole.dk
www.sindskole.dk





LSV EFTERÅR 2021 | | | | | | | | | |

Ved valg af min. 3 hold

Pris v. 3 hold =
kr. 650 i 5 mdr.

Pris v. 4 hold =
kr. 700 i 5 mdr.

Pris v. 5 hold =
kr. 750 i 5 mdr.

LSV EFTERÅR 2021 | | | | | | | | | |

WEEKENDKURSUS

FIKSEVÆRKSTED NYT

Holdnr.: 21108
Underviser: Peter Winther Sørensen
Lørdag og søndag kl. 10.00-13.30
Periode: 4/9-5/9
2 mødegange á 4 lektioner
Pris: kr. 200,- + materialer kr. 50,-

Smid ikke ud. Tænk på miljøet. Giv tingene en ekstra chance. Har du noget, som er i stykker? Vi limer, lodder, skruer, samler, skifter og lapper, så dine ting kan få et nyt liv. På den måde sparer vi både penge og sparer miljøet for gode ting, som ellers ville blive til affald. Du reparerer selv men vi hjælpes ad med at finde en løsning.

TRÆDREJNING NYT

Holdnr.: 21104
Underviser: Brian Nielsen
Torsdag kl. 14.00 - 16.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,- + kr. 100,-

Kom og prøv dine kræfter med diverse træudfordringer. Du har mulighed for at lave din egen kniv, du kan dreje din egen skål, kuglepen mm. Du kan lave skærebræt af massive træplaner, bygge fuglehuse, lave legetøj eller andet, der er mange muligheder. Kom gerne selv med forslag.

ALT KAN BLIVE TIL EN LAMPE NYT

Holdnr.: 21105
Underviser: Peter Winther Sørensen
Tirsdag kl. 12.15 – 15.00
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,- + materialer kr. 50,-

Fantasien slippes løs. Det bliver enten pudsigt eller pragtfuldt, finurligt eller fantastisk. Lamperne laves af alt vi kan finde på. Vi lader os ikke begrænse af tingenes oprindelige brug men leger med tingene og udfordrer os selv og virkeligheden og laver helt unikke lamper til hygge og belysning.

TRÆDREJNING FOR BEGYNDERE NYT

Holdnr.: 21106
Underviser: Peter Winther Sørensen
Tirsdag kl. 9.00 – 11.45
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,- + materialer kr. 100,-

Vil du lære trædrejning? Vi laver sjove, interessante og flotte ting i træ på drejebænken og bliver fortrolige med at bruge drejebænken og drejehjernerne. Vi snakker lidt om træ, men fokuserer mest på at lave ting og sager. Du behøver ikke nogen forudsætninger. Ud over drejebænken, bruger vi mest håndværktøj.

KREATIVT VÆRKSTED PÅ TVÆRS AF MATERIALER NYT

Holdnr.: 21107
Underviser: Peter Winther Sørensen
Tirsdag kl. 15.00-17.45
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,- + materialer kr. 100,-

Har du et projekt? En inspiration? Kunst. Gaver. Pynt. Sjøv. Her er ingen begrænsninger i materialer og muligheder. Træ, metal, strandskal, fjer, stof, skind, papir, pap, pels, plastik.... Vi limer, lodder, skruer, nitter, sømmer alt efter hvad der er nødvendigt. Slip fantasien og kreativiteten løs – så løser vi de praktiske problemer og får dit drømmeprojekt til at virke. Materialeudgiften afhænger af hvad du vil lave.

STRIK OG HÆKLING

Holdnr.: 21111
Underviser: Mette Trysøe
Onsdag kl. 9.00 - 11.45
Periode: 11/8-15/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

STRIK OG HÆKLING

Holdnr.: 21112
Underviser: Mette Trysøe
Onsdag kl. 13.00 – 14.50
Periode: 11/8-15/12
18 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 1350,-

STRIK OG HÆKLING

Holdnr.: 21113
Underviser: Mette Trysøe
Fredag kl. 9.00 - 11.45
Periode: 13/8-17/12 (24/9+29/10 undtaget)
16 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1200,-

Strikning og hækling er meget oppe i tiden og her kan alle være med. Dette er både for dig, som aldrig har hæklet eller strikket før, og for dig, som allerede har erfaring. Strikning og hækling kan være næsten meditativt at arbejde med og følelsen af at skabe noget med hænderne er en rar oplevelse. Vi lærer de grundlæggende teknikker og de forskellige masker og forkortelser at kende. Der tilbydes også mange nye teknikker og mønstre. Vi lærer at læse en opskrift og at hække/ strikke efter et diagram. Medbring selv garn og strikkepinde/ hæklenåle.

STRIK OG HÆKLING

Holdnr.: 21009
Underviser: Mette Trysøe
Mandag kl. 10.00 - 12.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

STRIK OG HÆKLING

Holdnr.: 21010
Underviser: Mette Trysøe
Mandag kl. 13.00 – 14.50
Periode: 9/8-13/12 Lige uger
9 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 450,-

AT TEGNE PÅ HOVEDET NYT

Holdnr.: 21102
Underviser: Anne Nielsen
Tirsdag kl. 9.00 - 11.45
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,- + materialer kr. 50,-

På kurset arbejder vi med en masse sjove og legende teknikker, der gør det muligt at blive dygtigere til at tegne. Gennem leg og kreative teknikker brydes der med de udfordringer og blokeringer, som et hvidt papir kan give. På kurset får du en stærkere forståelse for at tegne det øjet ser, og ikke det hjernen tror.

SY HVAD DU HAR LYST TIL

Holdnr.: 21114
Underviser: Mette Trysøe
Onsdag kl. 15.00-17.45
Periode: 11/8-15/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

SY HVAD DU HAR LYST TIL

Holdnr.: 21115
Underviser: Mette Trysøe
Torsdag kl. 15.00-17.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Vil du gerne i gang med at sy, har du på dette kursus, mulighed for at lære om mønstre, klipning, sy-teknikker, stoffer m.m. Du kan ændre på dit brugte tøj, evt. noget du har købt på genbrug, du kan sy til boligen; puder, gardiner m.m. Mulighederne er mange. Der er gode PFAFF symaskiner. Undervisningen er individuel og henvender sig til både begyndere og øvede.

ÅBENT KERAMIKVÆRKSTED

Holdnr.: 21127

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Torsdage kl. 15.00-17.45

Periode: 19/8-9/12 Ulige uger

9 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 675,- + materialer

KERAMIK OG GIPSFORME

Holdnr.: 21128

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Fredage kl. 9.00-11.45

Periode: 20/8-17/12

17 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1275,- + materialer

KERAMIK OG GIPSFORME

Holdnr.: 21129

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Fredage kl. 12.00-14.30 Lige uger

Fredage kl. 12.00-15.00 Ulige uger

Periode: 20/8-17/12

17 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1275,- + materialer

Ler, leg og formsprog er nogle af de elementer vi arbejder med i keramikværkstedet.

Her er chancen for at være kreativ og lave spændende keramik i både stentøj og porcelæn. Der vil være mulighed for at lave krus, fade, skulpturer mm. På kurset arbejder du i alm. stentøjsler, samt flydende porcelænsler, som støbes i gipsforme. Vi gennemgår, støbeteknik, dekorationsmuligheder, samt brændingsproces. Til sidst glaseres emnerne og de færdigbrændes her i huset og alle kan deltage. Der undervises individuel.

KERAMIK OG PORCELÆNSTØBNING

Underviser:

Inge Frederiksen Høj

Holdnr.: 21121

Mandage kl. 9.00-11.45

Periode: 16/8-13/12

17 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1275,- + materialer

Holdnr.: 21122

Mandage kl. 12.00-14.45

Periode: 16/8-13/12

17 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1275,- + materialer

Holdnr.: 21123

Onsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 18/8-15/12

17 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1275,- + materialer

Holdnr.: 21124

Onsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 18/8-15/12

17 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1275,- + materialer

Holdnr.: 21125

Torsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 12/8-9/12

17 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1275,- + materialer

Holdnr.: 21126

Torsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 12/8-9/12

17 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1275,- + materialer

DREJEHOLD OG ÅBENT KERAMIKVÆRKSTED

Underviser:

Anna Johansdottir

Holdnr.: 21130

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer

Holdnr.: 21131

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer

Holdnr.: 21132

Tirsdage kl. 15.00-17.45 Ulige uger

Periode: 17/8-21/12

10 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 750,- + materialer

Holdnr.: 21133

Tirsdage kl. 15.00-17.45 Lige uger

Periode: 10/8-14/12

9 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 675,- + materialer

Det vil både være for den helt nye drejer og dig, som har gjort det mange gange. Derud over er der fri leg i værkstedet med masser af inspiration. Slip fantasien løs!

FRIE FORMER

Holdnr.: 21134

Underviser: Anna Johansdottir

Onsdage kl. 15.00-17.45

Periode: 11/8-15/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,- + materialer

FRIE FORMER

Holdnr.: 21135

Underviser: Anna Johansdottir

Onsdage kl. 18.00-20.45

Periode: 11/8-15/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,- + materialer

Lad fantasien løbe løbsk! Få hjælp og inspiration til at forme lige præcis det du ønsker i ler. Kun fantasien sætter grænser.



SMYKKEVÆRKSTED

Holdnr.: 21120
Underviser: Janne Larsen
Onsdage kl. 12.00-14.45
Periode: 11/8-15/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,- + materialer kr. 150,-

Dette kursus giver dig mulighed for at skabe smykker ud fra eget design. På kurset kan du arbejde med materialer som sølv, tin, horn, eksotiske træsorter og læder. Du kan fremstille ringe, vedhæng, armbånd osv. ved hjælp af støbning, lodning, indfatning af sten mm. Kurset er for både nybegyndere og øvede.

BÆREDYGTIG KUNST

Holdnr.: 21103
Underviser: Anne Nielsen
Tirsdage kl. 12.15 – 15.00
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,- + materialer kr. 50,-

På kurset arbejder vi med collage, hvor vi skaber noget smukt ud fra gamle rester og affald. Vi arbejder med forskellige teknikker indenfor collage, og vi skaber bæredygtige kunstværker. Holdet er for alle der brænder for bæredygtighed og kunst, og alle kan være med.

GLASKUNST OG ANDRE

KREATIVE TING
Holdnr.: 21136
Underviser: Inge Frederiksen Høj
Tirsdage kl. 12.00-14.45
Periode: 17/8-14/12
17 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1275,- + materialer kr. 250,-

GLASKUNST OG ANDRE

KREATIVE TING
Holdnr.: 21137
Underviser: Inge Frederiksen Høj
Tirsdage kl. 15.00-17.45
Periode: 17/8-14/12
17 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1275,- + materialer kr. 250,-

Kurset er for dig, der gerne vil arbejde med glas, glasperler på gasbrænder eller støbe glas i form. Du kan lære at lave figurer, fade, perler, smykker, orkidepinde, forme mm. Kun fantasien sætter grænser. Vi gennemgår glassets muligheder og ser hvordan farverne smelter sammen. Der er gode muligheder for at udfolde din egen kreativitet og bruge værkstedets mange maskiner. Der vil som noget nyt også være mulighed for at kaste sig ud i resten af det kreative værksted.

KREATIVT VÆRKSTED

Holdnr.: 21116
Underviser: Janne Larsen
Onsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 11/8-15/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,- + materialer kr. 150,-

KREATIVT VÆRKSTED

Holdnr.: 21117
Underviser: Janne Larsen
Torsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,- + materialer kr. 150,-

KREATIVT VÆRKSTED

Holdnr.: 21118
Underviser: Janne Larsen
Fredage kl. 12.00-14.45
Periode: 13/8-17/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,- + materialer kr. 150,-

KREATIVT VÆRKSTED M. GLAS

Holdnr.: 21119
Underviser: Helle Jørgensen
Fredage kl. 12.00-14.45
Periode: 13/8-17/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,- + materialer kr. 150,-

Har du lyst til at arbejde med maleri, tegning, pastel og akvarel. Skulpturer i fedtsten og powertex. Fordyb dig i smykkefremstilling - alt fra at støbe sølvsmykker til at knytte armbånd, og muligheden for at sy. Her kan du få viden og kendskab til div. teknikker og materialer. Kurset henvender sig til nybegynder og øvede.

DRAMA

DRAMA

Holdnr.: 21149
Underviser: Barbara Borchorst
FRedage kl. 12.00-14.45
Periode: 13/8-17/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Drama giver livsglæde. Her oplever du latter, frihed og fællesskab. Vi går på opdagelse i vores kreativitet gennem øvelser, rollespil og improvisation, og træner samtidig koncentration, spontanitet, fantasi og hukommelse. Jeg tilrettelægger undervisningen efter hvem I er. Kurset kræver ingen forudsætninger andet end nysgerrighed.

DRAMA & KROP

Holdnr.: 21147
Underviser: Barbara Borchorst
Mandage kl. 12.00-14.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

Vil du gerne være mere fri og spontan, grine, lave afspænding og være en del af et fællesskab? Så er det her.... Vi starter dagen med fokus på din krop. Så laver vi nogle sjove dramalege, og slutter af med meditation. Kurset er for dig, der gerne vil føle glæde og velbehag, og samtidig træne koncentration, spontanitet, fantasi og hukommelse.

KURSISTERNE FORTÆLLER

"Det bedste jeg har gjort for mig selv i årevis." Simon Peter, kursist.

"Drama får mig ud af mine vante cirkler, og ind i en verden af opmærksomhed og fokus på nye sider. Alt sammen i yderst professionelle hænder, hvor man føler sig tryk, og hvor lattermusklerne bliver rørt. Jeg går altid fra Drama med en følelse af glæde, lethed og en del klogere på mig selv" Tina, kursist.

"Det er så dejligt at stå op og vide, at jeg skal noget sjovt senere på dagen" Bodil, kursist.

FRIENDS

Holdnr.: 21138
Underviser: Ida Zidore
Mandage kl. 12.00-14.45
Tirsday og torsday kl. 9.00-11.45
Periode: 9/8-20/12
56 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 3250,-

Friends er et seriøst og sammenspil-
let band, hvor medlemmerne hver
især sætter et vigtigt præg på det
musikalske udtryk i form af sang-
valg, arrangement og komposition.
Vi spiller primært covernumre (rock/
pop), men skriver også selv. Det er
en forudsætning for deltagelse, at
man kan beherske sit instrument på
et rimeligt niveau.

ORDINARY PEOPLE

Holdnr.: 21139
Underviser: Ida Zidore
Mandage kl. 15.00-17.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

Ordinary People er et velfungerende
band, der nyder at spille med hin-
anden. Nogle har været med i ban-
det længe, andre er nye. Genren er
primært pop og valget falder ofte
på gode numre, både dansk- og en-
gelsksprogede, der er enkle at spille.

IMPROVISERET RAP

Holdnr.: 21150
Underviser: Jakob F. Kristensen
Onsdage kl. 15.00-17.45
Periode: 11/8-15/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Jeg vil på dette kursus præsentere dig
for en række af de allerbedste værktøjer
og teknikker til at lære at rappe og rime.
Rap kan bruges i alt lige fra undervisning
og historiefortælling og til festlig under-
holdning. Da jeg selv har været en aktiv
del af den danske freestyle rap scene i
10 år, ved jeg præcist, hvad det kræver.

LILLEKORET SANGSIND

Holdnr.: 21140
Underviser: Mikael Vraast-Thomsen
Torsday kl. 12.15-14.05
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 900,-

Et kor for sangglade mennesker.
Vi bevæger os indenfor den rytmiske
genre, med sange vi vælger i løbet
af kurset. Vi synger kendte danske
sange, rock, pop og evergreens. Vi
afslutter ofte timerne med at synge
valgfrie sange fra højskolesangbo-
gen eller WH sangbøgerne. I koret
kan vi arbejde med vokalt udtryk,
flerstemmighed, kanon, cirkelsong
og mundpercussion. Men det vigtig-
ste er, at vi nyder at synge sammen.
Vi synger skønne og smukke sange
akkompagneret af klaver eller guitar.
Der arbejdes i gruppesammenhæng
og med klaver.

MUSIKTEORI, IMPROVISATION
OG SAMMENSPI

Holdnr.: 21141
Underviser: Mikael Vraast-Thomsen
Torsday kl. 14.30-17.15
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Spil i et godt rytmisk orkester, hvor
du skal kunne beherske dit instru-
ment på et rimelig højt niveau. Vi
arbejder med selvvalgte numre i
forskellige genre, med mulighed for
at omarrangere numrene og kompo-
nere selv. Vi har mellem 2-6 koncer-
ter, som er en del af kurset. Bandet
arbejder fremadrettet mod disse.
Vi spiller sange fra det nuværende
repertoire, for at holde dem friske
i hukommelsen, samt indøver nye.
Der arbejdes i gruppesammenhæng.

GUITAR - BEGYNDERE

Holdnr.: 21144
Underviser: Mikael Vraast-Thomsen
Torsday kl. 9.00-11.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

GUITAR – LET ØVEDE

Holdnr.: 21145
Underviser: Mikael Vraast-Thomsen
Tirsday kl. 15.00-17.45
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

GUITAR - ØVEDE

Holdnr.: 21146
Underviser: Mikael Vraast-Thomsen
Tirsday kl. 12.00-14.45
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

Er du glad for at spille guitar, men
synes du mangler overblikket, så er
dette et kursus lige noget for dig.
Dette hold er for dig som gerne vil
lære dit instrument bedre at kende,
samt har lyst til at få kendskab til
basal improvisationsteori. Vi arbej-
de med rytmik, akkordopbygning,
musikteori samt improvisationsteo-
ri. Undervisningsformen vil bestå af
teoretiske oplæg som vi omsætter til
praksis.

NYT SAMMENSPI

Holdnr.: 21142
Underviser: Mikael Vraast-Thomsen
Torsday kl. 14.30-17.15
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Går du med en drøm om at spille/
syng i et band, men mangler nogen
at gøre det med, har du mulighe-
den for at få det prøvet af i denne
nyopstartede sammenspilsgruppe.
Vi vil tage udgangspunkt i velkendte
melodiske numre indenfor den ryt-
miske genre. Valget af numre tilret-
telægges efter hver enkelt deltagers
niveau og ud fra den givne instru-
mentsammensætning. Så kom frisk
og oplev glæden ved at bidrage mu-
sisk med lige netop dét, som du kan.

SAMMENSPI ÅBEN ROCK

Holdnr.: 21143
Underviser: Mikael Vraast-Thomsen
Fredage kl. 12.00-14.45
Periode: 13/8-17/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Går du med en drøm om at spille/
syng i et band, men mangler nogen
at gøre det med, har du mulighe-
den for at få det prøvet af i denne
ny-opstartet sammenspilsgruppe. Vi
vil tage udgangspunkt i velkendte,
melodiske numre indenfor den ryt-
miske genre. Valget af numre tilret-
telægges efter hver enkelt deltagers
niveau og ud fra den givne instru-
mentsammensætning. Så kom frisk
og oplev glæden ved at bidrage mu-
sisk med lige netop dét, som du kan.

GRUNDLÆGGENDE FAG

DANSK PÅ SJOV

Holdnr.: 21151
Underviser: Matthias Aurelian
Torsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

På kurset kan du udvide dine skriftlige og mundtlige danskfærdigheder gennem hold- og individuelle aktiviteter. Alt fra quiz, ordlege og opgaver vil komme i spil, hvor du i fællesskab og sjov kan lege dig til bedre kundskaber i dansk.

FILMHISTORIE

Holdnr.: 21153
Underviser: Jakob Fedder Kristensen
Torsdage kl. 15.00-17.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Filmhistorie er min største passion, og jeg har brugt mange år på at studere filmmediet. På dette kursus vil du få inspiration til en masse gode og forskellige film samt forhåbentlig opnå en større viden om filmhistorien. Man er meget velkommen til at foreslå film og genrer, som man gerne vil tale om.

IT LAB

Holdnr.: 21154
Underviser: Matthias Aurelian
Mandage kl. 9.00-11.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

IT LAB

Holdnr.: 21155
Underviser: Matthias Aurelian
Mandage kl. 12.00-14.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

Kurset henvender sig både til den uerfarne bruger, som gerne vil lære de grundlæggende teknikker og til den erfarne bruger, som ønsker at arbejde mere i dybden. Du kan arbejde indenfor alt fra almindeligt computerkendskab, e-mail, tekstbehandling, billedbehandling og til hjemmesider. I praksis betyder det, at du kan arbejde med foldere, blade, hjemmesider, visitkort, kalendere, fotobøger og billedbehandling m.m. og hvad du ellers har af ønsker.

ENGELSK ØVEDE - KILDEHUSET

Holdnr.: 21052
Underviser: Majken Kjer Johansen
Tirsdays kl. 9.30-11.20
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 950,-

Kurset er for dig, der er forholdsvis sikker i læsning og forståelse af engelsk. Vi vil læse lidt længere tekster, som kan diskuteres på holdet efterfølgende. Der vil ligeledes være fokus på mindre skriftlige opgaver og grammatiske øvelser.

SVÆRT VED ORD ? HAR DU SVÆRT VED AT LÆSE OG STAVE

Lille Skole for Voksne Nordjylland tilbyder gratis

ORDBLINDEUNDERVISNING

til psykisk sårbare i et trygt læringsmiljø med få kursister på hvert hold.

Du vil blive testet og undervisningen vil tage udgangspunkt i dine udfordringer.

- Bliv bedre til at læse og skrive
- Lær programmer, der kan hjælpe dig i hverdagen
- Få et fællesskab

Marianne Væрге-Rasmussen
OBU-koordinator
mariannev@sindskole.dk
Tlf.: 40 50 80 32

FOTOTURE I BYEN

Holdnr.: 21158
Underviser: Matthias Aurelian
Mandage kl. 15.00-17.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

Kurset henvender sig til alle, der nyder at fotografere, men som kan have svært ved at komme ud og gøre det alene. Hver gang mødes vi i lokallet og tager en snak om hvor og hvad I gerne vil fotografere. Det kan være ud fra et bestemt tema hver gang, f.eks. "Skæve vinkler" eller "Ung og gammel", smukke huse, lys og mørke, forfald osv. Jeg medbringer et forslag, men alle må gerne komme med forslag. Du må gerne medbringe dit eget kamera, ellers har skolen kameraer, du kan låne. Husk at klæde dig på efter vejret.

HISTORIEFORTÆLLING

Holdnr.: 21156
Underviser: Tine Højstrup
Mandage kl. 10.30-12.20
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 950,-

Kunsten at fortælle en historie - det har næsten været en uddøende kunstart de seneste mange år, vi læser hellere op af en bog eller ser en film. Men når man fortæller en historie, lærer en historie udenad, hvilken som helst historie, bliver fortællingen mere levende og sætter gang i de indre billeder hos dem der lytter. På dette kursus vil vi arbejde med at fortælle en historie, så man med simple virkemidler, fanger lytterens interesse og vi vil arbejde med teknikker til at huske den historie/fortælling man gerne vil formidle.

PORTRÆTFOTO

Holdnr.: 21157
Underviser: Matthias Aurelian
Fredage kl. 9.00-11.45
Periode: 13/8-17/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Vil du gerne lære at tage billeder, og er du nysgerrig og legesyg? På portrætfoto tager vi billeder af mennesker og lærer at forstå, hvad der gør et billede af en person til et godt portræt. Du kan prøve at lave selvportrætter, portrætter af andre og iscenesatte portrætter, og hvis du vil, kan du lære at redigere dine billeder i photoshop, inden du printer dem ud.

LÆSEGRUPPE

Holdnr.: 21159
Underviser: Ida Zidore
Tirsdage kl. 16.00-18.45
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

At læse sætter associationerne i gang og giver nye perspektiver på livet og os selv. At gøre det sammen med andre åbner op for dybe og vedkommende samtaler, vi ellers ikke ville have haft. På kurset udvælger underviseren litteraturen, læser op og guider samtalen. Det er ikke en forudsætning at læse hjemmefra – vi læser alt i fællesskab på stedet.

AT SKRIVE DIGTE

Holdnr.: 21160
Underviser: Ida Zidore
Tirsdage kl. 13-15.45
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

At skrive digte er et personligt udtryk. Der findes ingen formel for, hvordan man skriver et godt digt. Men man kan opøve et poetisk sprog gennem at læse andres digte og sideløbende skrive selv. På kurset vil du blive introduceret til en lang række forskellige digtere og skriveøvelser, og gennem at blive læst i en tryk og anerkendende atmosfære vil du styrke dit eget personlige udtryk.

SKRIV DIT LIV

Holdnr.: 21162
Underviser: Ida Zidore
Torsdage kl. 15.30-18.15
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Erindringer, selvbiografier, autofiktion. At skrive om sit eget liv er populært og måske også en lyst, du bærer rundt på? Alt fra små hverdagshændelser til store livsdramaer kan blive til lysende litteratur, når det får turen gennem den magiske sprogmaskine. Kurset er for dig, der vil fordybe dig specifikt i at skrive med udgangspunkt i dit eget liv – og blive læst i en tryk og anerkendende atmosfære.

DEN LILLE FORFATTERSKOLE

Holdnr.: 21161
Underviser: Bernd Müller
Onsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 11/8-15/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Her er der rum til at udfolde sig skriftligt i et trykt miljø. Vi laver små øvelser, men det meste af tiden bruger vi på at arbejde med egne projekter, f.eks. noveller, digte eller din egen historie. Vi læser også op for hinanden og diskuterer det læste. Du er velkommen til at tage din bærbare computer med.

SIND KULTURKLUB

For dig der gerne vil ud og opleve Aalborgs mange kulturaktiviteter.

Kulturklub er for dig, som gerne vil med ud og opleve nogle af de mange spændende kulturtilbud, som findes i Aalborg, men som har svært ved at komme afsted alene. Du er velkommen i Kulturklubben, uanset om du har din daglige gang på Sind Skolerne eller ej.

I Sind Kulturklub tager du aldrig afsted alene. Vi tager altid afsted i en gruppe og der vil altid være en kulturguide med. Kulturklubben er åben for alle kursister på Sind Dagshøjskole, Lille Skole for Voksne Nordjylland, Klub OnSide, Sindklubben og medlemmer af Sinds lokalafdeling i Aalborg.

Det er gratis at være med Sind Kulturklub, men du skal selv betale entreen til den kulturaktivitet du gerne vil deltage i. Vi forsøger at skaffe nogle gode "rabatter" ved de mange forskellige kulturinstitutioner, der findes i Aalborg.

Vi glæder os til møde dig.



Se kulturklubbens aktiviteter på: www.ssaa.dofskoler.dk/Isfv/kulturklubben



MAVEDANS

Holdnr.: 21163
Underviser: Tine Højstrup
Mandage kl. 15.00-16.50
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 950,-

Dans dig glad til orientalske rytmer. Mavedansen hylder det feminine i dig og du kommer til at bevæge alle dele af kroppen på en sjov og livgivende måde. Mavedans er for alle kvinder der kan li' at danse og ha' det sjovt samtidig.

PILATES

Holdnr.: 21164
Underviser: Lene Holm Mortensen
Mandage kl. 13.00-14.20
Periode: 30/8-6/12
14 mødegange á 1,5 lektioner
Pris: kr. 525,-

Pilates er en træningsform, der giver styrke til både krop og sind. Øvelserne har fokus på sammenhængen mellem åndedræt og bevægelse, er langsomme og er ikke fysisk krævende. Vi arbejder hele kroppen igennem med øvelser der fremmer balancen, styrker musklerne og øger kropsbevidstheden.

MEDIYOGA

Holdnr.: 21194
Underviser: Sarah Olsen
Onsdage kl. 9.00-10.20
Periode: 25/8-13/10
8 mødegange á 1,5 lektioner
Pris: kr. 300,-

MEDIYOGA

Holdnr.: 21195
Underviser: Sarah Olsen
Onsdage kl. 9.00-10.20
Periode: 27/10-15/12
8 mødegange á 1,5 lektioner
Pris: kr. 300,-

MediYoga er en terapeutisk yogaform, som især er god for dig der fx døjer med kroniske smerter, søvnbesvær, stress eller psykiske lidelser. Denne type yoga kan udføres liggende på måtte eller siddende på stol så alle kan være med. MediYoga består af åndedrætsøvelser, afspænding, meditation og simple fysiske øvelser.

YOGA OG NY ENERGI

Holdnr.: 21165
Underviser: Henny Willman
Tirsdage kl. 10.00-11.50
Periode: 10/8-14/12
18 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 900,-

I dette efterår vil vi restituere og få gang i den dovne coronakrop. Strække alle lemmer og led, finde ned i kroppen og ud af hovedet. Ansigtsyoga, solhilsen. Omprogrammeret tristhed og frygt til glæde og ro. Få tabt muskelmasse tilbage. Meditation og afspænding.

SINDSRO OG LET YOGA

Holdnr.: 21166
Underviser: Henny Willman
Tirsdage kl. 12.15-13.35
Periode: 10/8-14/12
18 mødegange á 1,5 lektioner
Pris: kr. 675,-

Nænsom yin og hatha yoga for alle, vejrtækningsøvelser, meditation og afspænding fylder mest på dette hold. Vi får på en blid måde gang i kroppen og nedsætter risikoen for skader, nedslidning og modvirker aldersrelateret tab af muskelmasse.

YOGA OG NY START

Holdnr.: 21167
Underviser: Henny Willman
Torsdage kl. 10.00-11.50
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 900,-

YOGA OG NY START

Holdnr.: 21168
Underviser: Henny Willman
Torsdage kl. 12.15-14.05
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 900,-

Vi vil heale den forsømte coronakrop og mindske tankemylder, så glæden kan vinde over frygten. Strække og vække kroppen, finde energien i dine 7 chakra, grine og snakke. Solhilsen, få omfordelt de ekstra kilo på kroppen, meditation og afspænding.

STYRKE OG SVED PÅ PANDEN-YOGA

Holdnr.: 21169
Underviser: Maj-Britt Zielke
Onsdage kl. 9.00-10.50
Periode: 18/8-15/12 (undtaget 22+29/9)
15 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 750,-

Vi laver yoga i flow, så du bliver dejlig varm og kan mærke din puls - det bobler fra top til tå. Vi laver styrketræning for hele kroppen ved hjælp af din egen vægt i yogastillingerne. Vi strækker kroppen på kryds og tværs. Ingen yoga uden afspænding – så til slut er der en dejlig, velfortjent afspænding. Alle kan være med uanset form – tager du udfordringen op?

MANTRAMEDITATION OG GONGBAD

Holdnr.: 21170
Underviser: Tine Højstrup
Mandage kl. 13.00-14.20
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 1,5 lektioner
Pris: kr. 710,-

Forkæl dig selv og dit nervesystem med at chante (syng) mantraer og afspænde til et afstressende gongbad. Vi starter med nogle enkle øvelser for kroppen - for at komme ud af hovedet og ned i kroppen. Derefter forkæler vi vores nervesystem med mantrameditation, hvor vi chanter - synger - mantraer og laver håndbevægelser hertil. Du behøver ikke at kunne syng for at være med, da det er lyd vibrationerne, der giver velvære i kroppen. Vi afslutter med at dejligt afslappende gongbad - afspænding til tonerne af en gong.

SKAB LIVSMESTRING MED EN HJERNESKADE



Holdnr.: 21191
Underviser: Majbritt Kristensen
Torsdage kl. 12.10-14.00
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 900,-

Livmestring med en hjerneskade er fokus på, hvordan man lever godt med en hjerneskade i hverdagen. Du får mulighed for at møde ligesindede og tale om, hvad der kan være svært og sårbart ved at have en hjerneskade, men også hvordan man får det bedste ud af det. På skab livsmestring med en hjerneskade, vil du blive introduceret til neuropsykologi og heri få viden og indsigt i, hvad der hjælper en, med at give den gode livsmestring i hverdagen.

KROP, BEVIDSTHED OG TRE

Underviser: Solveig Hjertmann

Holdnr.: 21171
Tirsdage kl. 12.00-14.45 Lige uger
Periode: 10/8-14/12
9 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 675,-

Holdnr.: 21190
Tirsdage kl. 12.00-14.45 Ulige uger
Periode: 17/8-21/12
10 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 750,-

Pres, stress og traumatiske oplevelser påvirker vores krop, følelser og tankegang, nogen gange mere end vi forestiller os. Konstant alarmberedskab med uro, angst, kroniske smerter og dårligt selvværd til følge! Vi arbejder med kroppen for at berolige og afbalancere nervesystemet, kroppen samt tanker og følelser. Vi skabe et trygt rum hvor du kan være dig selv og udtrykke dig frit. Vi bruger TRE – spændings- og traumeopløsende øvelser, restorative yogaøvelser, mindfulness samt verbale udvekslinger.

PERSONLIG — UDVIKLING

PLANTER & NATUR

Holdnr.: 21172
Underviser: Matthias Aurelian
Torsdage kl. 12.00-14.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

På kurset fås et hjemligt udendørsliv i skolens rammer på tagterrassen. Du får praktiske øvelser i omplantning af husplanter, guidning i at vande inde og ude-planter, og gennemgang af, hvilke spiselige planter man let kan få til at gro derhjemme. Kurset vil give flere friluftøvelser, så man kan blive klædt på til at bevæge, arbejde eller sove i det fri.

BORDROLLESPIL

Holdnr.: 21173
Underviser: Matthias Aurelian
Fredage kl. 12.00-14.45
Periode: 13/8-17/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Du lærer hvordan du kommer i gang med og spille bordrollespil. På kurset vil man blive introduceret for forskellige spilsystemer, bl.a. D&D, Call of Cthulu og Dungeon World. Du får praktiske redskaber som spiller eller Game master. Der vil derudover være fede oplæg om bl.a. dramaturgi, historiefortælling og spilmekanik i rollespil. Og så kan du prøve at spille!

PSYKOLOGI I PRAKSIS

Holdnr.: 21174
Underviser: Majken Kjer Johansen
Mandage kl. 9.00-11.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

Kurset er for dig der vil lære om psykologi i praksis og via teorier og få inspiration til at forstå dig selv og din omverden på en ny måde. Vi giver svar på udfordringer og problemer. Vi arbejder os systematisk frem i en tidslinie med datidens og nutidens psykologer og sætter psykologien i spil i praksis. Oplev nærvær.

FILOSOFI I PRAKSIS

Holdnr.: 21175
Underviser: Majken Kjer Johansen
Fredage kl. 9.00-11.45
Periode: 13/8-17/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Kurset er for dig der vil filosofere og få inspiration til at forstå din omverden på en ny måde. Menneskets udfordringer bliver din undren. Vi arbejder med filosoffer og deres holdninger og sætter filosofien i spil i praksis. Oplev nærvær og gør samtaler dybe.

FILOSOFI FOR BEGYNDERE

Holdnr.: 21176
Underviser: Majken Kjer Johansen
Tirsdage kl. 12.15-15.00
Periode: 10/8-21/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1425,-

Kurset er for dig der vil lære at filosofere og få inspiration til at forstå din omverden på en ny måde. Menneskets udfordringer bliver din undren. Vi arbejder os systematisk frem i en tidslinie med datidens og nutidens filosoffer og sætter filosofien i spil i praksis. Oplev nærvær.

AT LEVE MED ANGST EFTER COVID-19

Holdnr.: 21177
Underviser: Anja Andersen
Torsdage kl. 12.15-15.00
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,-

Lær at leve med din angst –især den angst som er forstærket under Covid-19. På dette hold arbejder vi med angst. Vi sætter fokus på hvad angst er, hvordan angst påvirker adfærden og hvordan du som kursist kan arbejde med angsten, så du bliver mindre hæmmet af den i hverdagen. Vi vil arbejde både kropsorienteret og kognitivt. Du vil blive introduceret for relevant teoretisk viden, samt praktiske øvelser, og blive en del af et hold hvor vi trygt kan sparre og inspirere hinanden, til en større forståelse og håndtering af angst.

FIND ROEN OG OPDAG DIN INDRE SUNDHED

Holdnr.: 21188
Underviser: Kirsten Svane Riis
Tirsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 10/8-12/10
10 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 750,-

FIND ROEN OG OPDAG DIN INDRE SUNDHED

Holdnr.: 21189
Underviser: Kirsten Svane Riis
Tirsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 26/10-21/12
9 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 675,-

Fylder tankerne meget og styrer dit liv? Kunne du tænke dig at være mere glad? Jeg vil fortælle dig om, hvordan sindet helt grundlæggende fungerer – hvordan dine tanker skaber dine følelser og bliver til virkelighed. Vores sind er grundlæggende mentalt sund, og det er altid tankerne der trækker os væk derfra. Når først vi forstår det, kommer glæden og lethed helt naturligt.



SKOLEN FOR MENTAL SUNDHED - for dig der er bosat i Aalborg kommune

Skolen for mentale sundhed tilbyder gratis håndteringskurser under lov om specialundervisning for voksne. Man skal være bosiddende i Aalborg kommune og visiteret til disse hold. Det sker ved en samtale på skolen eller pr. tlf: 25 54 85 98.

Har du en diagnose og vil du gerne skabe trivsel for dig selv, er disse hold noget for dig.

GRIB LIVET EFTER PSYKISK VOLD

Holdnr.: 21193K
Underviser: Majbritt Kristensen
Torsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 12/8-16/1218
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

På kurset går vi i dybden med hvad psykisk vold er, og de eftervirkninger, man kan opleve efter at have været i et psykisk voldeligt forhold. Hvordan finder man sig selv, øger sit selvværd, grænsesætning og glæden ved livet igen. Ofte kan man føle sig isoleret med sine oplevelser, men her får du mulighed for at møde ligsindede og tale med andre om det, der kan være svære at håndtere.

KROP, SJÆL OG KROPSSPROG

Underviser: Barbara Borchorst

Holdnr.: 21184K
Onsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 11/8-22/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

AT LEVE MED ANGST EFTER COVID-19

Holdnr.: 21183K
Underviser: Anja Andersen
Torsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

På dette hold arbejder vi med angst -især den angst som er forstærket under Covid-19. Vi sætter fokus på hvad angst er, hvordan angst påvirker adfærden og hvordan du som kursist kan arbejde med angsten, så du bliver mindre hæmmet af den i hverdagen. Vi vil arbejde både kropsorienteret og kognitivt og blive en del af et hold, hvor vi trygt kan sparre og inspirere hinanden, til en større forståelse og håndtering af angst.

Bliver du set og hørt? Her får du redskaber til at sætte dig selv igennem. Du lærer om kropssproget og de grundlæggende principper i kommunikation. Gennem sjove og inspirerende øvelser får du indsigt i dig selv og andre. Du får styrket din evne til at stå frem og stå ved dig selv. Vi arbejder med krop, vejtrækning, mentaltræning, afspænding og jordforbindelse.

NATUR OG MINDFULNESS

Holdnr.: 21181K
Underviser: Gitte Jensen
Mandage kl. 9.00-11.45
Periode: 4/10-22/11
7 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

Lad naturen og mindfulness styrke din mentale sundhed. Få hjælp til at mindske tankemylder, tristhed og angst. Vi går udenfor, mærker naturen, styrker sanser, med nærvær og fysiske øvelser, som kan hjælpe dig til bedre søvn, øget koncentration, handlekraft, energi og glæde. Du vil få gode, sjove, lærerige oplevelser og redskaber der kan hjælpe dig i hverdagen.

HVORFOR ER DET SÅ SVÆRT?

Holdnr.: 21190K
Underviser: Susanne Tylvad-Boesen
Mandage kl. 12.00-14.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

Når livet opleves svært, uoverskueligt eller uhåndterbart. Forløbet er for dig, der oplever, at livet er svært. Måske har du en diagnose, som du ikke helt forstår? Måske er dit selvværd lavt og dine relationer præget heraf? Måske forstår du ikke altid, hvorfor du reagerer, som du gør eller, hvorfor andre reagerer, som de gør?

VOKSEN BARN AF EN ALKOHOLIKER ELLER MISBRUGER

Holdnr.: 21189K
Underviser: Susanne Tylvad-Boesen
Mandage kl. 9.00-11.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

Om senfølgerne og bearbejdelsen af en opvækst med misbrug. Hvad kendetegner familielivet, når forældre drikker (eller misbruger)? Hvad bliver konsekvenserne og senfølgerne for dig, der nu selv er blevet voksen? Hvordan er livet, når temaer som skyld, skam, ansvar og udfordringer med at mærke, og sætte, grænser fylder i hverdagen?

TEGN DIG TIL TRIVSEL OG INDSIGT

Holdnr.: 21191K
Underviser: Nanna Thune
Mandage kl. 12.00-14.45
Periode: 9/8-20/12
19 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

På dette hold kan du, med blyant og/eller farvekridt i hånden, tegne dig i en blød bue uden om det raffinerede forsvar, det overtænkende hoved og dermed opnå indsigt og forståelse for dig selv og dit liv. Dette vil selvfølgelig være understøttet af guidning m.m. Det kræver ikke specielle tegnetalenter; processen arbejder uanset, om du er til blyantstreger og tændstik-figurer eller fabulerende farvelader.

KROP, BEVIDSTHED OG TRE

Holdnr.: 21192K
Underviser: Solveig Hjertmann
Torsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

Pres, stress og traumatiske oplevelser påvirker vores krop, følelser og tankegang, nogen gange mere end vi forestiller os. Konstant alarmberedskab med uro, angst, kroniske smerter og dårligt selvværd til følge! Vi arbejder med kroppen for at berolige og afbalancere nervesystemet, kroppen samt tanker og følelser. Vi skabe et trygt rum hvor du kan være dig selv og udtrykke dig frit. Vi bruger TRE – spændings- og traumeforløsende øvelser, restaurative yogaøvelser, mindfulness samt verbale udvekslinger.

TAB AF IDENTITET

Underviser: Jannie Didia

Holdnr.: 21187K
Onsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 11/8-15/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

I løbet af livet skabes en opfattelse af, hvem vi selv er. På dette kursus vil du opdage, hvordan du bevidst kan ændre din selvopfattelse ud fra de muligheder, der åbner sig, når vi ikke mere kun er vores gamle identitet. Gennem oplæg og udvekslinger vil du få større kærlig selvforståelse, meningsfuldhed og opdage nye kvaliteter.

FORTÆLLINGER

Holdnr.: 21185K
Underviser: Jannie Didia
Fredage kl. 9.00-11.45
Periode: 13/8-17/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

SINDETS OG KROPPENS FORTÆLLINGER

Holdnr.: 21186K
Underviser: Jannie Didia
Onsdage kl. 12.30-15.15
Periode: 11/8-15/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 0,-

Lær hvilken indflydelse dine tanker og følelser har på dig, og din krop! Lær hvordan du selv kan få indflydelse på dine reaktioner. Gennem nænsom opmærksomhed og nærvær med kroppens fortællinger genlærer du dens udtryk for følelser. Kurset består af oplæg, meditation, afspænding, yinyoga og T.R.E.

ER
DER
PSYKISK
SYGDOM
I DIN
FAMILIE
ER DU
OGSÅ
RAMT



Ungegruppe og samtaler

Er for dig der er 15-25 år, og har psykisk sygdom inde på livet. Det kan være en eller begge dine forældre? – eller dine søskende? – måske en af dine venner?

Bekymrer du dig? Savner du nogen at snakke med?

Kunne du tænke dig at møde andre unge, som du kan dele erfaringer med?

Vil det hjælpe dig at få nye redskaber til at håndtere de udfordringer man kan møde i forbindelse med psykisk sygdom?
Så er ungegruppe eller individuelle samtaler måske noget for dig!

Vil du vide mere?

Kontakt koordinator Louise Færk
Tlf.: 98 13 80 66
Mail: louise@sindskole.dk



UNGEGRUPPE



Sind Dagshøjskole
Bispensgade 7
9000 Aalborg

Tlf.: 98 13 80 66

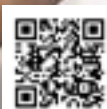
Et trygt mødested for psykisk sårbare unge

Kom og vær med i et meningsfuldt fællesskab.

Åben mandag, tirsdag og torsdag fra kl. 15 til 20.
Alle imellem 18 - 30 år er velkommen
Der er ingen registrering.

Nærmere oplysninger i åbningstiden hos
Bettina på tlf.: **51 418 418**

KLUB
OnSide



HOLD I ANDRE KOMMUNER

DEN LILLE FORFATTERSKOLE HJØRRING

Holdnr.: 21701H
Underviser: Ida Zidore
Torsdage kl. 11.00-13.45
Periode: 12/8-16/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1080,-

DEN LILLE FORFATTERSKOLE STØVRING

Holdnr.: 21300R
Underviser: Ida Zidore
Onsdage kl. 13.00 - 15.45
Periode: 11/8 - 15/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1080,-

Skolen for både små såvel som store stemmer! Vi vandrer en tur gennem ordets land, efter en søgen på skjulte skatte. Vi bruger tid på at kigge nærmere på udvalgte forfattersprog, tager ved lære og finder ud af hvilke redskaber vi selv skal bruge for, at blive dygtigere til at skrive. Dette her er forløbet for de som elsker at skrive, uanset om du skriver for at fortælle noget til andre eller fortælle noget til dig selv. Her bliver du dygtigere i ligesindedes selskab.

SKOLE INFO

Kontorets åbningstider:

Mandag til torsdag 9.00 - 15.00
Fredag 9.00 - 12.00

Her er vi at træffe i receptionen
eller på telefon nummer **98 13 80 66**

Lille Skole for Voksne er en aftenskole, men har primær undervisning i dagtimerne fra 9.00 - 15.00. Med undtagelse af enkelte hold, der er i tidsrummet 15.00 - 21.00

Skolen er en socialøkonomisk virksomhed. Det betyder at Vi er en privat virksomhed, hvis formål er ved sit virke og indtjening – at fremme særlige sociale og samfundsgavnige formål.

Madordning:

Fra mandag til torsdag er der varmt mad kl 11.45 i skolens fællestue. Et måltid koster kr. 25,-

Betalingen sker via Mobilepay på **70385**

På skolens interne Infoskærme, finder du ugens menu, som bliver opdateret hver tirsdag.

VELKOMMEN TIL LOFTET

LOFTET er et tilbud til mennesker med udviklingshandicap.

Mennesker der har udviklingshandicap kan her på skolen komme og deltage i aktiviteter af mange forskellige slags. Vi har alt fra mad hold, bevægelse, musik og træværksted. Mulighederne er mange, og Vi glæder os til at byde jer indenfor.

LOFTET

er for dig som gerne vil

- Finde trivsel i din hverdag
- Udfolde dine egne evner
- Være en del af et fælleskab



LOFTET

