

FORÅR 2023



Lille Skole for Voksne

AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE

BISPENSGADE 7, 2. SAL - 9000 AALBORG - TLF: 98 13 80 66

Lille Skole for Voksne

Vi er en aftenskole for psykisk sårbare beliggende i hjertet af Aalborg. Øverst oppe på 2. og 3. sal af Bispensgade 7 ligger vi fredfyldt 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.

Vores køkken byder på frokost alle dage undtaget fredag. Kl. 11.45 serveres en lækker ret til den beskedne sum af kr. 25,-. Du finder ugens madplan på vores infoskærme.

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 har Lille Skole for Voksne også Skolen for Mental Sundhed. 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.

Alle vores 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.

Lille Skole for Voksne
NORDJYLLAND

SAMLE
RABAT

LSV FORÅR 2023 | ■■■■■■■■■■

SPAR PENGE

VED VALG AF MIN. 3 HOLD

Pris v. 3 hold = kr. 3900
(650 kr. pr. mdr.)

Pris v. 4 hold = kr. 4200
(700 kr. pr. mdr.)

Pris v. 5 hold = kr. 4550
(750 kr. pr. mdr.)

LSV FORÅR 2023

PRISERNE ER UDEN MATERIALER

VORES SKOLE - hvem er vi?

Lille Skole for Voksne

AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE



Bunni

Rikke

Pia

Sanna

Marianne

Anita

Farverige Skoleleder: Anita.

Står for alt vedr. den overordnede drift. Derfor har hun heller ikke længe-re styr på alle holdene. Men døren er fortsat åben til en snak og et kram. Hun hjælper fortsat gerne med næsten alt, når de andre ikke er her.

Kreativ grafiker: Bunni.

Hun laver vores flotte katalog. Det er hende som styrer vores Facebook grupper og -sider. Hun laver også vores hjemmeside og kan derudover hjælpe med det meste IT.



Lille Skole for Voksne

Bispensgade 7, 2.sal - 9000 Aalborg

Tlf: 98 13 80 66

kontor@sindskole.dk

www.sindskole.dk

Skønne receptionister: Pia & Rikke.

De står klar til at hjælpe dig med tilmelding til holdene eller hjælp til at finde lige DET hold som passer til dig. De hjælper med Mobilepay, hvis det er nødvendigt og modtager også kontant-betalinger i receptionens åbningstid. Det er disse to, som møder os alle med smil og hjælp til næsten alt.

| RECEPTIONENS ÅBNINGSTIDER | |
|------------------------------|--------|
| MANDAG | 9 - 15 |
| TIRSDAG | 9 - 15 |
| ONSDAG | 9 - 13 |
| TORSDAG | 9 - 15 |
| FREDAG | 9 - 12 |

Dygtig Kursusansvarlig: Marianne.

Opfinder nye hold i samarbejde med Jer. Hun sørger for at alt omkring vores hold virker. Hun står også for vores OBU (ordblindeundervisning) Endeligt dækker hun også receptionen, når den er tom. Marianne ved næsten alt. Så bare spørg.

Fantastiske Husalf: Sanna.

Hun sørger for at vi får mad hver onsdag, at vores blomster får vand og at skolen fremstår hyggelig og imødekommende. Sanna kan man også spørge om hjælp.

Receptionen.

Der er mulighed for at betale for kurser med kontanter eller Mobilepay i receptionens åbningstid.

KUNST, HÅNDVÆRK & MAD

STRIK OG HÆKLING

Underviser: Mette Thrysøe

Strik og hækling er 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. Vi lærer de grundlæggende teknikker og de forskellige masker og forkortelser at kende. Vi lærer at læse en opskrift og at hækle/ strikke efter et diagram. Medbring selv garn og strikkepinde/ hæklenåle.

Mandage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23000

Periode: 9/1-19/6 (minus 6/2)

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

Mandage kl. 13.00 – 14.50

Holdnr.: 23001

Periode: 9/1-19/6 (minus 6/2)

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

Onsdage kl. 9.00 - 11.45

Holdnr.: 23002

Periode: 4/1-21/6 (minus 6/2)

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

Onsdage kl. 13.00 – 14.50

Holdnr.: 23003

Periode: 4/1-21/6 (minus 6/2)

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1150,-

Fredage kl. 9.00 - 11.45

Holdnr.: 23004

Periode: 6/1-23/6 (minus 14/4)

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

MADE BY ME

Underviser: Charlotte Viksnins

Bliv undervist i tidens hotteste tendenser inden for kreativitet. Hvad er in på nettet, i butikkerne, i blade og på TV. Det meste kan vi lave selv; Charlotte har fingeren på pulsen og er fantastisk til at dele hendes viden og kreativitet. Lav de vildeste blomster i perler eller crepepapir og design dine egne smykker til en brøkdelen af prisen i butikkerne.

Mandage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23011

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,- + materialer kr. 200,-

DIY: BULLET JOURNAL

Underviser: Charlotte Viksnins

Få styr på dit liv på den kreative måde! Bliv undervist i tidens hotteste tendenser indenfor bullet journals. Gør noget ud af din personlige kalender og derigennem få mere styr på dine aftaler og HUSK dem bedre! Charlotte har masser af gode ideer, og er fantastisk til at dele ud af hendes viden og kreativitet. Medbring selv bullet journal.

Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23012

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer kr. 50,-

SY HVAD DU HAR LYST TIL

Underviser: Tove Larsen

Vil du gerne i gang med at sy? På dette kursus har du mulighed for at lære om mønstre, klipping, 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.

Onsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23013

Periode: 18/1-19/4

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 900,-

Torsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23014

Periode: 19/1-20/4

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 900,-

TEMA-TIRSDAGE

Underviser: Mette Thrysøe

Udvalgte tirsdage kl. 12.15-15.00

3 lektioner pr. gang

Pris kr. 75,-

10.01 : Tunesisk hækling 23005

07.02 : Smykker 23006

07.03 : Strukturstrikk 23007

18.04 : Vævestrikk 23008

16.05 : Dobbeltstrikk 23009

13.06 : To-farvet patent 23010



KREATIVT VÆRKSTED

Underviser: Janne Larsen

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23015

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer kr. 150,-

Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23016

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer kr. 150,-

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23016

Periode: 6/1-16/6

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,- + materialer kr. 150,-

KREATIVT VÆRKSTED M. GLAS

Underviser: Helle Jørgensen

Vil du være kreativ med materialer, der spænder vidt? Her kan du male, tegne, formgive med alt fra pastel til fedtsten. Fordyb dig i smykkefremstilling og lav alt fra at støbe sølvsmykker til at knytte armbånd. Genbrug dit gamle tøj og giv det en omgang med symaskinen – kodeordet er kreativitet! Her kommer både nybegyndere og øvede i et skønt, lærerigt og trygt miljø.

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23018

Periode: 6/1-16/6

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,- + materialer kr. 150,-

GLAS - Materialeudgift 250,-

KUNST & HÅNDVÆRK

SMYKKEVÆRKSTED

Underviser: Janne Larsen

Design dine egne smykker! Du kan arbejde med sølv, tin, horn, eksotiske træarter og læder og fremstille ringe, vedhæng, armbånd og brocher. Du vil lære alt om teknikker og materialer og bl.a. støbe, lodde og indfatte sten. Hos os kan du være alt fra nybegynder til øvet – du bliver hjulpet godt på vej i et spændende og trygt miljø med skønne mennesker. Sølv kan købes hos underviseren.

Onsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23019

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer kr. 100,-

KREATID I FÆLLESSKAB

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Det skønne kreative værksted byder på mange muligheder. Prøv at kombinerer dit arbejde i forskellige materialer, såsom glas og ler. Eller kunne du tænke dig, at filte et tørklæde af uld, tegne på sten, male, lave perler, crepet blomster mm.. Det handler om at få en ide og føre den ud i livet. KREATID kan også benytte køkkenet til at lave lækre hjemmelavede bolcher. Kreativitet er både sjovt og udfordrende, og vi har derfor muligheden for at inspirere hinanden og arbejde med de projekter man brænder mest for.

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23020

Periode: 3/1-20/6 (plus uge 8)

24 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1800,- + materialer kr. 250,-

TEGNING

Underviser: Lisbet Winther

Alle kan tegne! På kurset lærer du, at tegne med alt fra blyant og kul til pastel og fedtkridt og male flotte akvareller ud fra grundigt oplæg. Vi maler med alternativt maling; kaffe, te og syltetøj. Vi løser utraditionelle og sjove opgaver, der får fantasien og farverne til at sprudle. Alle kan være med, begyndere og øvede. Vi tegner både frihånd og efter model.

Tirsdage kl. 14.45-17.30

Holdnr.: 23045

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer kr. 100,-

DINE SANSERS FULDE BRUG

Underviser: Lisbet Winther

Kreativ undervisning i tegning og maleri, hvor vi tager udgangspunkt i sanserne og inspiration af samme. Smag, syn, hørelse og følesans, ved hjælp af musik, lyde, frugt, kage, mærke på ting. Tale sammen om hvordan vi inspireres, hvilke farver der opstår. Tegne eller male det. Hver gang afsluttes med at jeg læser en god historie højt.

Torsdage kl. 14.45-17.30

Holdnr.: 23046

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer kr. 100,-

TEGNEKURSUS

KREATIVT EKSPERIMENTARIUM

Underviser: Oscar Vela

Kan du tænke dig at lære at tegne, at udforske og eksperimentere, at blande ting sammen i nye og uventede udtryk, at være en del af et kreativt eksperimentarium? Så kom og vær med - der kræves ingen forudsætninger end at være åben for at lade det indre legebarn folde sig ud. Kom og vær vild og kreativ!

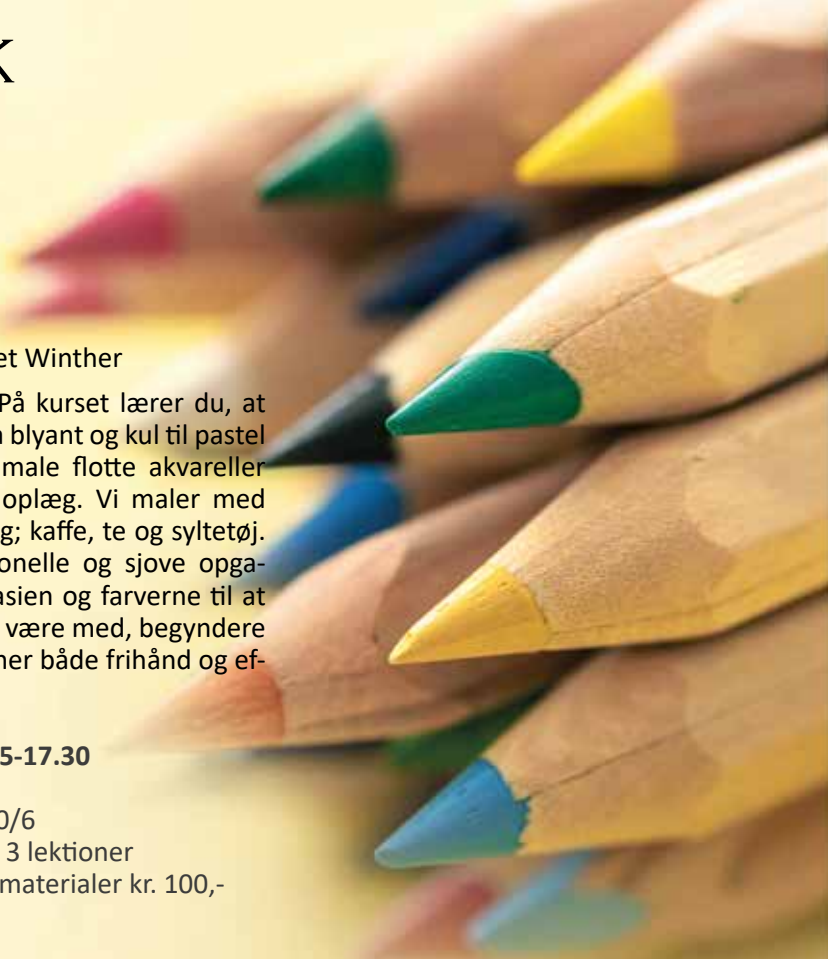
Mandage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23037

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,- + materialer kr. 100,-



KERAMIK OG PORCELÆNSSTØBNING

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Mandage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23021

Periode: 2/1-19/6 (plus uge 8)

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer

Mandage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23022

Periode: 2/1-19/6 (plus uge 8)

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,- + materialer

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23024

Periode: 2/1-19/6 (minus 8/3)

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer

Onsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23025

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer

Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23026

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer

Torsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23027

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer

ÅBENT KERAMIKVÆRKSTED

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Torsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23028

Periode: 5/1-22/6 Ulige uger

13 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 975,- + materialer

KERAMIK OG GIPSFORME

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Fredage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23029

Periode: 6/1-23/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,- + materialer

KERAMIK OG GIPSFORME

Underviser: Inge Frederiksen Høj

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. På kurserne arbejder du i alm. stentøjsler, samt flydende porcelænsler. Vi gennemgår processerne, dekorationsmuligheder, samt brændingsproces. Til sidst glaseres emnerne og de færdigbrændes her i huset. Her er plads til både begyndere og øvede og der undervises individuelt i et spændende og lærerigt miljø.

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23030

Periode: 6/1-23/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,- + materialer

KERAMIKKENS FINURLIGE VERDEN

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Går du og spekulerer over dit næste kreative projekt skal være? Så har jeg svaret. At arbejde i ler og formgive er en håndgribelig proces, der udfordrer alle dine kreative sanser og som inviterer sindet til fordybelse for en stund. Ler, leg og formsprog er nogle af de elementer vi arbejder med i keramikværkstedet. På kurset arbejder vi med stentøjsler samt flydende porcelæn. Vi gennemgår processerne, dekorationsmuligheder, samt brændingsproces.

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23023

Periode: 3/1-20/6 Ulige uger

13 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 975,- + materialer



KUNST & HÅNDVÆRK

FRIE FORMER

Underviser: Anna Johansdottir

Få hjælp og inspiration. Lær om de forskellige typer ler, forskellige teknikker og udvikl din egen keramikstil. Fordyb dig i keramikens verden og opdag roen og glæden ved keramik!

Du bliver klædt på til at forme, dreje og skabe. Glæd dig til ovnen åbnes og dine kreationer ser dagens lys! Her er plads til både nybegyndere og øvede – uanset får du hjælp til lige det du ønsker!

Holdnr.: 23035

Onsdage kl. 15.00-17.45
Periode: 4/1-21/6
23 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1725,- + materialer

Holdnr.: 23036

Onsdage kl. 18.00-20.45
Periode: 4/1-21/6
23 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1725,- + materialer

DREJEHOLD

OG ÅBENT KERAMIKVÆRKSTED

Underviser: Anna Johansdottir

At arbejde med ler kan være helt meditativt. Form din egen keramik og slap af med at lære nye teknikker og dygtiggør dig i et hyggeligt og trygt miljø. Du bliver klædt på til at forme, dreje og skabe. Glæd dig til ovnen åbnes og dine kreationer ser dagens lys! Her er plads til både nybegyndere og øvede – uanset får du hjælp til lige det du ønsker!

Tirsdays kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23031
Periode: 10/1-13/6 (Lige uger)
10 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 750,- + materialer

Tirsdays kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23032
Periode: 10/1-20/6
22 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1650,- + materialer

Tirsdays kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23033
Periode: 17/1-20/6 Ulige uger
12 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 900,- + materialer

Tirsdays kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23034
Periode: 10/1-13/6 Lige uger
10 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 750,- + materialer



WEEKENDKURSER

KERAMIK OG GLAS I SAMMENSPIL

Underviser: Inge Frederiksen Høj

NYT

To materialer i sammenspil, som giver mange gode muligheder for at skabe kontraster. Kurset tager sit udgangspunkt i glasset. Vi skal skære en søjle i glas som bliver brændt i glasovnen.

Efterfølgende mødegang bruger vi glassøjlen som udgangspunkt for vores lerfigur. En lerfigur som både kan være sjov, sød eller finurlig. Udfordringen er bare at få den til at gå i sammenspil med glasset. Vi gennemgår skæreteknik og modelleringsteknik.

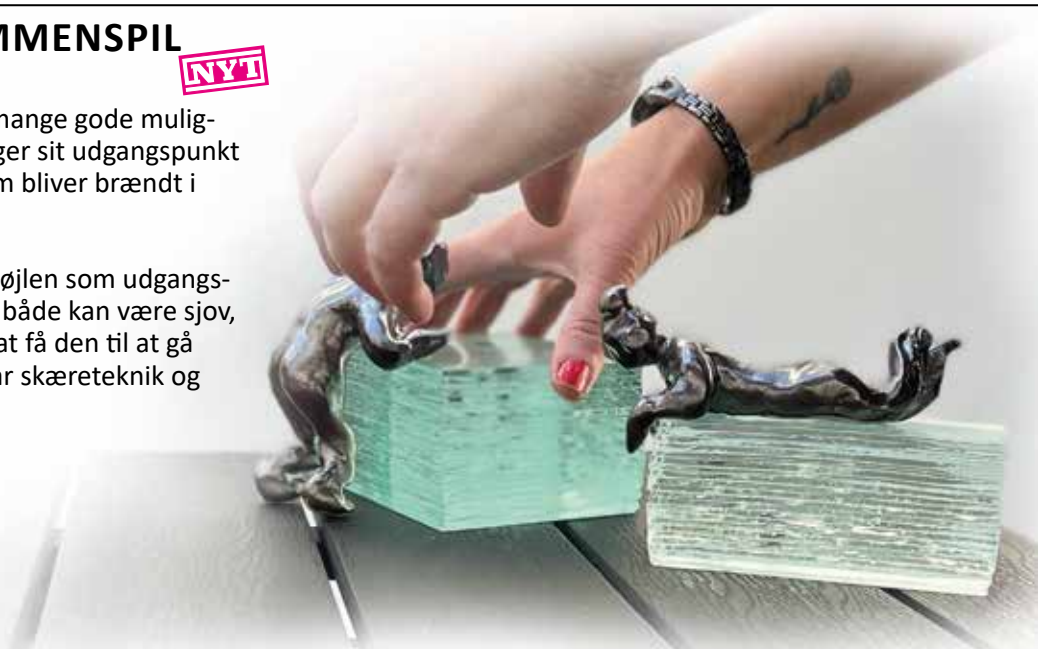
Fredage kl. 15.00-17.45

Holdnr. 23202

Periode: 6/1+20/1

2 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 150,- + materialer 100,-



RAKU MINIKURSUS

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Vi gennemgår teknikker omkring raku og der udleveres materiale omkring Raku's muligheder og begrænsninger.

Vi arbejder med rakuler og der kan laves 3-4 emner pr. pers. Alt efter størrelsen på tingene. Rakubrændte emners funktion er primært at glæde øjet og sindet, at trække sig opmærksomhed og blot være smukke, unikke og anderledes i rummet.

Fredage kl. 15.00-18.40

Holdnr. 23201

Periode: 28/4+12/5

2 mødegange á 4 lektioner

Pris: kr. 200,-

LAV DIT EGET FLISEBORD

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Går du og drømmer om at lave dine egne fliser til et bord? Så er chancen her nu. Der vil være hjælp og vejledning hele vejen igennem processen. Vi arbejder i stentøjsler og gennemgår teknik-kerne. Alle kan deltage og den sidste mødegang kan du tage dit færdige bord med hjem. Alle laver samme type bord, da vi skal nå igennem hele processen på den planlagte tid.

Fredage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23200

Periode: 17/3+31/3+14/4

3 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 225,- + kr. 150,- pr. bakkebord

BOLCHEVÆRKSTED

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Kom og lav bolcher! Det er både sjovt og hyggeligt! Prøv at lave bolsjer, når vi bruger skolens køkken som bolcheværksted- så er fredagsslikket på plads. Alle kan deltage.

Fredag kl. 15.00-17.45

Holdnr. 23203

Periode: 3/2

1 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 75,- + kr. 50,- i materialer



KERAMIK - Materialeudgift 35,- pr. kg ler. inklusiv glasur og brænding.

MUSIK & DRAMA



LILLEKORET SANGSIND

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

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. I koret kan vi arbejde med flerstemmighed og kanon. Vi synger skønne og smukke sange akkompagneret af klaver eller guitar.

Torsdage kl. 12.15-14.05

Holdnr.: 23048

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1100,-

FRIENDS

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Spil i et godt rytmisk orkester. Deltagelse forudsætter, at du kan beherske dit instrument på et rimelig niveau. Vi arbejder med selvvalgte numre i forskellige genrer, med mulighed for at omarrangere numrene og komponere selv. På kurset går vi lidt mere i dybden med musikken, således at du udover at lære at spille dem, også får indblik i teorien.

Mandage kl. 12.00-14.45

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23047

Periode: 9/1-23/6

40 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 3000,-

SAMMENSPIL DANSKTOP/POP

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Går du med en drøm om at spille/synge i et band, men mangler nogen at gøre det med, så har du muligheden for at få det prøvet af i denne sammenspilsgruppe. Vi vil tage udgangspunkt i velkendte, melodiske numre indenfor den rytmiske genre. Valget af numre tilrettelægges efter hver enkelt deltagers niveau og ud fra den givne instrument-sammensætning.

Torsdage kl. 14.15-17.00

Holdnr.: 23049

Periode: 5/1-22/6

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-



ROCK SAMMENSPIL

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Spil i et godt rytmisk orkester. Deltagelse forudsætter, at du kan beherske dit instrument på et rimelig niveau. Vi arbejder med selvvalgte numre i forskellige genrer, med mulighed for at omarrangere numrene og komponere selv. På kurset går vi lidt mere i dybden med musikken, således at du udover at lære at spille dem, også får indblik i teorien.

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Fredag kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23050

Periode: 6/1-23/6

43 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 3225,-

HØRELÆRE OG MUSIKTEORI

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Hvis du arbejder med musik, kan det være rart at have et grundlæggende kendskab til musikteori. Det kan gøre det nemmere at kommunikere med andre musikere, hvis man har et sprog, der beskriver musikken. Vi skal arbejde med tonearter, taktarter, akkorders opbygning og notation. Kurset vil give gode muligheder for selv at komme i gang med at skrive musik.

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23051

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

GUITAR - BEGYNDERE

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Hvis du gerne vil i gang med at spille guitar i et hyggeligt fællesskab, så er dette kursus lige noget for dig. Du vil lære de grundlæggende akkorder og måder at slå strengene an på. Vi tager udgangspunkt i guitar-spil, der kan akkompagnere sang, men vil også komme omkring instrumentale stykker med fingerspil.

Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23052

Periode: 5/ 1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

GUITAR – LET ØVEDE

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Er du glad for at spille guitar, men synes du mangler overblikket, så er dette hold 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 musikteori/improvisationsteori. I løbet af kurset vil vi arbejde med rytmik, akkordopbygning, musikteori samt improvisationsteori.

Tirsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23053

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

RYTME/ PERCUSSION GROUP

Underviser: Mindaugas Dambrauskas

Mennesker møder rytmer overalt og de er en del af vores liv herunder alt fra biologiske- til daglige rytmer. Derfor kan alle spille rytmer! Vi kommer til at spille forskellige slagtøj i en tryk gruppe, hvor vi kan fordybe os i rytmens kraft, og fodre hjernen med nogle positive hormoner, der bliver udløst i et rytmisk samspil.

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23088

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

KROP, SIND OG MUSIK

Underviser: Mindaugas Dambrauskas

Musik er bevægelse som påvirker vores krop og sind, og ikke mindst skabe sundere balance i dem. Vi kommer til at lytte, improvisere og bevæger vores sind og krop ved hjælp af musikken i en tryk gruppe. Du kommer til at få bedre indsigt i dig selv og få nye handlemønstre. Alle der har interesse for musik er velkommen.

Onsdage kl. 9.00 – 11.45

Holdnr.: 23089

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

GUITAR - ØVEDE

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Hvis du allerede kan spille på guitar, men gerne vil se nye muligheder i instrumentet, så er dette kursus lige noget for dig. Vi vil spille øvelser der styrker teknikken, så man kan øge præcision og tempo. Vi skal arbejde med udvidede akkorder, musikteori og improvisation. Deltagerne vil kunne have stor indflydelse på valg af musikken der spilles.

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23054

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

MUSIK & DRAMA

KLOVNENS GLADE UNIVERS

Underviser: Barbara Borchorst

Klovnens er bl.a. kendt for sin lethed og glæde. Vi låner hans næse og går på jagt efter de to sider i os selv. Vi arbejder med gruppelege, fokus, koncentration og glæde. Vi slipper fantasien løs, griner og er en del af et fællesskab. Kurset kræver ingen forudsætninger. Find glæden i at være dig i et åbent og empatisk miljø med undervisning i topklasse.

Tirsdage kl. 13.30-16.15

Holdnr.: 23056

Periode: 16/8-20/12 Ulige uger

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr.900,-

DRAMA

Underviser: Barbara Borchorst

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. Kurset kræver ingen forudsætninger andet end nysgerrighed. Undervisningen bliver tilrettelagt efter hvem I er - i et miljø der emmer af glæde, indlevelse og stor faglig kompetence.

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23055

Periode: 6/1-23/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-



“
Jeg griner og er glad. Drama er det bedste jeg har gjort for mig selv.
”

**LILLE
SKOLE
ELEV
CITAT**

DEBATARR

Svend Brinkmann

Forstander Anders Dahl fra Sind Dag- og Højskole har inviteret professor Svend Brinkmann til en snak om hvorfor unges mentale mistrivsel tager et hop i den gale retning, hver gang vi måler den. Seneste måling fortæller at mere end hver anden ung mellem 16 og 25 år giver udtryk for at de mistrives i form af lav livstilfredshed, psykiske og psykosomatiske symptomer, oplevelse af stress, ensomhed, selvskadende adfærd eller søvnproblemer.

Har vi skabt et samfund, som mange unge ganske enkelt ikke kan holde til? Er vi ved at have et diagnosesamfund?

Hvordan oparbejder man modstandskraft over for psykisk sårbarhed, således man bliver mental robust og bliver i stand til at håndtere den stress og de vanskelige udfordringer som livet unægtelig indimellem byder os alle.

Den 1. marts kl. 19.30

Folkekirkens Hus Aalborg

Pris kr. 175

Køb billetter på www.folkekirkenshus.dk

ANGEMENT

kmann

Holger Bech Nielsen

Jagten på de grundlæggende naturlove

I foredraget præsenteres videnskabens resultater, og Holger Bech Nielsen vil efterfølgende perspektivere disse resultater til nogle af menneskehedens ældste spørgsmål: Hvor kommer vi fra, og hvor er vi på vej hen? Hvad består verdenen, som vi kender den, af?

Holger er utvivlsomt en af Danmarks bedst kendte videnskabsfolk, der med sin entusiasme for sit fag fanger sine tilhørere og præsenterer sit stof, så selv videnskabeligt materiale bliver gjort tilgængeligt. På samme tid præsenteres også helt ekstreme teorier, som på underholdende vis går over hovedet på de fleste.

Han blev landskendt igennem sine foredrag og teorier om superstrengen, og han har siden været en tilbagevendende skikkelse i medier og forskellige videnskabelige debatter. Han er om nogen manden, der repræsenterer den danske forskning internationalt og en personlighed, der virkelig brænder for videnskab og Holger leverer sine budskaber på en indlevende og humoristisk vis. Han medvirkede endvidere i filmen "Teorien om alting", og er samtidig medlem af både Det Kgl. Danske Videnskabernes Selskab og Det Norske Videnskaps Akademi.

Holger Bech Nielsen er i dag professor ved Niels Bohr Institutet og klart en af landets bedst kendte og af befolkningen mest afholdte videnskabsfolk.

Den 9. februar kl. 19.30
Folkekirkens Hus Aalborg

Pris kr. 200

Køb billetter på www.folkekirkenshus.dk



TV- OG VIDEO

Underviser: Jan Høst Aaris



Nu har du muligheden for at samle dit eget kamerahold, filme til din egen filmkanal og møde en masse spændende mennesker! Du lærer at filme, redigere, interviewe andre mennesker og du får chancen for at stå både foran og bag ved kameraet. I kommer ud til forskellige events – I får pressekort på og oplever hvordan rigtige pressefolk arbejder! Du behøver ikke at have arbejdet med TV før – vi starter helt fra bunden, så alle kan være med.

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23043

Periode: 3/3-23/6

14 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1050,-

KREATIV FOTOGRAFI



Underviser: Matthias Aurelian

Vil du lære at tage billeder og er du nysgerrig og legesyg? På kreativ fotografi tager vi billeder af både mennesker, opstillinger og situationer og lærer at forstå, hvad der gør et godt foto. Du kan prøve at lave selvportrætter og iscenesatte fotos. Hvis du vil, kan du lære at redigere dine billeder i Photoshop, inden du printer dem ud.

Mandage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23038

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,- + materialer kr. 100,-

KREATIV VIDEO – MED MOBILEN

Underviser: Oscar Vela

Her har du mulighed for, at lære, at bruge dit mobilkamera kreativt! Du lærer de vigtigste optage-teknikker og lærer hvordan du efterfølgende redigerer dine videoer, så de står knivskarpt. Kurset forudsætter, at du har en mobil med videokamera og mestrer pc på brugerniveau. Her ser vi på verden fra en anden vinkel i et uhøjtideligt og lærerigt miljø.

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23040

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

IT LAB

Underviser: Matthias Aurelian

Kom og bliv klogere på din PC! 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. Eller arbejd med foldere, blade, hjemmesider, visitkort, kalendere, fotobøger og billedbehandling m.m.

Mandage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23057

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,-

Mandage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23058

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,-

FOTOTURE I BYEN

Underviser: Matthias Aurelian

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 lokalet 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, smukke huse, lys og mørke, forfald osv.

Fredage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23039

Periode: 6/1-23/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-

SKRIV DIT LIV

Underviser: Jens Lindberg Jensen

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.

Torsdage kl. 15.30-18.15

Holdnr.: 23066

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

DEN LILLE FORFATTERSKOLE

Underviser: Jonna Christiansen

Har du en lille forfatter i maven eller vil du gerne i gang med at skrive? Så mød op på holdet. Her får du mulighed for at arbejde med dine tekster i eget tempo. Små skriveøvelser giver dig værktøjer til at skrive den gode tekst, som vi læser op for hinanden og kommenterer på i et trykt miljø med plads til alle.

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23064

Periode: 4/1-14/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

Onsdage kl. 12.15-15.00

Holdnr.: 23065

Periode: 4/1-14/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

DIGITAL KUNST

Underviser: Oscar Vela

Photoshop! Et program med uendelige muligheder. Vi gennemgår de basale værktøjer til billedmanipulation. Du vil få redskaber til at opdage de fantastiske muligheder, som Photoshop programmet giver for kunstneriske udtryksformer. Der er garanti for både spændende, fantastisk og sjov undervisning. Se verden fra den anden side og få muligheden for at gennemskue mediernes tricks. Du skal være vant til at bruge en computer.

Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23041

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer kr. 100,-

TRYKT OG DIGITALT DESIGN

Underviser: Matthias Aurelian

Her introduceres du til teknikker, så du kan lave dit helt eget design. Vi arbejder i programmer som InDesign og Photoshop, eller alternativt ad hoc i tekst editor (word, openOffice etc.), afhængigt af ønsker og behov. Om det er bryllupsinvitationer, plakater, flyers, visitkort eller hvis du gerne vil have en forside til din dagbog eller en montage til familiefesten.

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23042

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

POESI OG PROSA

Underviser: Ida Zidore

Kan du lide at skrive poesi eller prosa? Ønsker du at udvikle dine evner og arbejde kreativt med sproget i et trykt og motiverende miljø? Hvad enten du skriver poesi (digte, lyrik), klassisk prosa, eller noget helt tredje, så er du velkommen. Det kan være du har brug for inspiration eller hjælp til at komme i gang, eller måske arbejder du på et længere projekt og har brug for sparring.

Onsdage kl. 10.00-12.45

Holdnr.: 23067

Periode: 15/3-21/6

14 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1075,-

BORDROLLESPIL

Underviser: Matthias Aurelian

Du lærer hvordan du kommer i gang med at spille bordrollespil. På kurset vil man blive introduceret til forskellige spilsystemer, bl.a. D&D, Call of Cthulhu og Dungeon World. Du får praktiske redskaber som spiller eller Game master. Der vil derudover være lærerige oplæg om bl.a. dramaturgi, historiefortælling og spilmekanik i rollespil. Og vigtigst af alt – vi skal spille!

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23068

Periode: 6/1-23/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-



GRUNDLÆGGENDE FAG

DANSK FOR ALLE

NYT

Underviser: Jonna Christiansen

Synes du bogstaverne hopper og ordene driller eller det er svært at skrive eller læse en besked? Så kom og få hjælp og gode ideer til at knække koden. Er du gået ud af folkeskolen og synes du mangler lidt? Kom og få hjælp og opgaver, der passer præcis til det, du gerne vil blive bedre til i trykke omgivelser.

Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23059

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

MATEMATIK FOR ALLE

NYT

Underviser: Matthias Aurelian

Mangler du at få styr på matematik inden 9.-el. 10.klasse, Hf, gymnasium eller anden ungdomsuddannelse? Mangler du at få helt styr på Pythagoras trekant eller er det faktorernes rækkefølge, der mangler, før du har styr på de der andengradsligninger? Bliv klædt matematisk på til hverdagens tal-udfordringer i rolige og imødekommende omgivelser. Her bliver der taget udgangspunkt i dit niveau og udfordringer!

Mandage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23060

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,-

ENGELSK FOR ALLE

NYT

Underviser: Majken Kjer Johansen

Vi arbejder med ord og remser. Vi øver os i at lave sætninger. Vi arbejder med materiale til små engelske dialoger. Vi leger forskellige lege med kort og billeder, så det bliver sjovt at lære engelsk. Kurset er både for dig, der starter forfra med engelsk og for dig, som kan en lille smule i forvejen.

Mandage kl. 9.30-11.20

Holdnr.: 23061

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1000,-

SPANSK FOR BEGYNDERE

Underviser: Sabina Grøn

Har du altid haft en drøm om at tale spansk? Så kom og vær med og stift bekendtskab med det spanske sprog og bliv i stand at begå dig både skriftligt og mundtligt. Undervisningen vil indeholde grammatik, udvidelse af ordforråd, lytte- og oversættelsesopgaver samt små skriftlige og mundtlige opgaver. Alt sammen i et trygt og anerkendende undervisningsmiljø!

Onsdage kl. 12.00-13.50

Holdnr.: 23062

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr.1150,-

SPANSK LET ØVEDE/ ØVEDE

Underviser: Sabina Grøn

Er du rusten i spansk, men har arbejdet med det før? Så kom og få pudset de spanske gloser af i et skønt undervisningsmiljø, hvor vi vil arbejde med grammatik, udvidelse af eksisterende ordforråd, lytte- og oversættelsesopgaver samt skriftlige og mundtlige opgaver. Vi vil få et endnu dybere kendskab til det spanske sprog og mod til at bruge det!

Onsdage kl. 9.55-11.45

Holdnr.: 23063

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1150,-

DEBAT WORKSHOPS

SKRIV DIT LIV

Gennem forskellige øvelser arbejder deltagerne sig ind i en fortrolighed med at skrive og formulere oplevelser og erindringer.

VEL MØDT

Doktorens Cyde 3, 2. sal
i fællesstuen.

03/02 kl. 10 - 14

Underviser Journalist & forfatter
Cathrine Errboe

Pris 150 kr.
incl sandwich og en notes bog.

Læs mere på sindskole.dk
under Lille Skole for Voksne
Dabatarrangementer.



FRA TICS TIL JOKES

Han er blevet smidt ud af HF og endt på psykiatrisk hospital på grund af sin Tourettes. Nu bruger han den til stand-up comedy. Kom og hør hans historie.

VEL MØDT

Doktorens Cyde 3, 2. sal
i fællesstuen.

**30/03
kl. 19 - 20.30**

Jonathan Christensen

Gratis for alle

Læs mere på sindskole.dk
under Lille Skole for Voksne
Dabatarrangementer.



SORG OG OMSORG

Man siger, at sorg er kærlighed, der er blevet hjemløs. Vi reagerer som mennesker meget forskelligt på sorg og tab og med forskellig styrke og varighed.

VEL MØDT

Doktorens Cyde 3, 2. sal
i fællesstuen.

10/05 kl. 19 - 21

Sorgrådgiver
Jonna Christiansen

Gratis for alle

Læs mere på sindskole.dk
under Lille Skole for Voksne
Dabatarrangementer.



NÆSTEN NORMAL

Tabu, fordomme og selvstigmatisering. Sara har taget alle sine monstre i hånden og skrevet oplægget "jeg er så syg i hovedet at jeg næsten er normal."

VEL MØDT

Doktorens Cyde 3, 2. sal
i fællesstuen.

28/02 kl. 19 - 21

Sara Hauge

Gratis for alle

Læs mere på sindskole.dk
under Lille Skole for Voksne
Dabatarrangementer.



SUNDHED & BEVÆGELSE

FRI DANS

Underviser: Tine Højstrup

NYT

Kom og dans dig glad og få bevæget kroppen samtidig. På dette hold danser vi til al slags musik. Der er ikke nogen bestemt måde du skal danse på - du danser præcist som du og din krop har lyst til. Jeg vil lave en playliste med et bestemt tema hver gang og inspirere med små enkle trin og bevægelser.

Torsdage kl. 15.00-16.50

Holdnr.: 23070

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1100,-

MAVEDANS

Underviser: Tine Højstrup

Dette hold er både for begyndere og øvede i alle aldre. Vi danser primært arabiske rytmer og bruger trin og bevægelser inspireret af den orientalske dans. Mavedans giver smidighed, styrke og træner balancen. Dans er sjov og livsglæde og det kommer vi i den grad til at mærke, når vi danser sammen til små fine koreografier.

Mandage kl. 15.00-16.50

Holdnr.: 23071

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1000,-



YOGA OG NY ENERGI

Underviser: Henny Willman

Få kroppen vakt til live gennem yoga og opnå ny energi. Lemmer og led bliver strakt ud, vi laver ansigtsyoga, solhilsen og får tabt muskelmasse tilbage. Vi laver øvelser, der får dig ned i kroppen og ud af dit hoved; uhensigtsmæssige følelser som frygt og tristhed bliver omprogrammeret til glæde og ro. Vi slutter undervisningen med meditation og afspænding.

Tirsdage kl. 10.00-11.50

Holdnr.: 23073

Periode: 17/1-23/5

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 850,-

YOGA OG NY START

Underviser: Henny Willman

Du får en ny kropsbevidsthed, viden om dine energifelter, de 7 chakra, meditation og positiv tænkning. Når du bruger 2 timer på yogamåtten, så sker der en ændring i dig. Du ændrer din krop, din fysik og dit sind. Du planter et lille bitte frø af kærlighed til dig selv og din omverden, som stille og roligt vil spire.

Torsdage kl. 10.00-11.50

Holdnr.: 23074

Periode: 19/1-25/5

16 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 800,-

KUNDALINI YOGA

Virksom ifht. PTSD/ kompleks PTSD

Underviser: Christina Salling

Kundalini yoga er traumeforløsende uden du absolut behøver at italesætte det svære. Det gør vi igennem fysiske øvelser, meditationer, mantraer, og åndedræsteknikker. Du vil opleve at kundalini energien selv finder derhen i din krop/sind hvor du har mest brug for at hele dine sår. Her er der plads til alt hvad der er dig. Ren selvkærlighed indefra og ud.

Fredage kl. 10.00-11.50

Holdnr.: 23077

Periode: 6/1-23/6

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1050,-

Onsdage kl. 12.00-13.50

Holdnr.: 23078

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1150,-

KUNDALINI YOGA: Bevidsthedsyoga

Underviser: Christina Salling

Vi arbejder med at forene krop, sind, ånd, og dermed opnå højere bevidsthed. Det gør vi via fysiske øvelser, meditationer, mantraer og åndedræsteknikker. Kundalini energien er adaptogen, så du behøver ikke en intention bag, energien finder selv derhen hvor din krop mest længtes efter den.

Mandage kl. 11.00-12.50

Holdnr.: 23076

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1000,-

ESSENS YOGA

Underviser: Shapur Afrand Ghandforoush

Bevidst bevægelse – Bevidst åndedræt – Bevidst følelse - Bevidst fokus
Bevægelser: Gennem bevægelser vil vi styrke og åbne kroppen, samt løsne op, og genopbygge energien omkring rygsøjlen – vores centrale nervesystem.
Stræk: Gennem lange og dybe stræk, vil vi afspænde, løsne og strække bindevævet – kroppens største og mest følsomme organ. Åndedrættet: Med vejtrækningsøvelser kan vi ændre kroppens kemi så fysiske og følelsesmæssige blokeringer frigives. Afrunder med afspænding og guidet meditation.

Mandage kl. 12.00-13.50

Holdnr.: 23079

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1000,-

Fredage kl. 10.00-11.50

Holdnr.: 23080

Periode: 6/1-23/6

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1050,-

MEDITATION OG GONGBAD

Underviser: Tine Højstrup

På dette hold vil de blive præsenteret for forskellige meditationsteknikker, som kan hjælpe dig til at finde indre ro. Nogle guidede - nogle med mantraer - nogle helt i stilhed - nogle med små enkle mudras (håndbevægelser). Hver session vil blive afsluttet med et totalt afstressende gongbad - lydvibrationer som går ind og beroliger dit nervesystem og sætter dine celler i balance.

Mandage kl. 17.00-18.20

Holdnr.: 23075

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 1,5 lektioner

Pris: kr. 750,-

PILATES

Underviser: Lene Holm Mortensen

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

Mandage kl. 13.00-14.20

Holdnr.: 23072

Periode: 9/1-24/4

13 mødegange á 1,5 lektioner

Pris: kr. 500,-

NYT

PERSONLIG UDVIKLING

TANKEMYLDER (3P)

Underviser: Kirsten Svane Riis

Fylder tankerne meget og styrer dit liv? Kunne du tænke dig at være mere glad, rolig og robust? Jeg vil fortælle dig om, hvordan dine tanker skabes, bliver til følelser og dermed din virkelighed. Vores sind er grundlæggende mentalt sundt, roligt og robust, og det er altid tankerne, der trækker os væk derfra og får os til at tro noget andet.

Tirsdage kl. 12.00-13.50

Holdnr.: 23087

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1100,-

LIVSANSKUELSER

Underviser: Oscar Vela

Kom og vær med, når vi taler om, hvad livet byder os, hvad vi byder livet og hvad det vil sige, at være menneske. Har vi en fri vilje? Hvad er kærlighed? Hvordan bryder vi mønstre? Her danner samtalen platform for dialog - Alt sammen i et respektfuldt og dialogorienteret forum, hvor alle får mulighed for at blive hørt.

Tirsdage kl. 12.30-15.15

Holdnr.: 23081

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

PLANTER & NATUR

Underviser: Matthias Aurelian

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

Fredage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23082

Periode: 6/1-23/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-

SORG OG OMSORG

Underviser: Jonna Christiansen

Vi oplever uanset alder sorg og tab, når vi på den ene eller anden måde mister fodfæste i livet. Det er en naturlig reaktion, som vi mennesker reagerer meget forskelligt på. Du får viden om sorg og tab, tilknytning, varighed og om at vise og give omsorg. Der vil være oplæg og fortrolig dialog.

Torsdage kl. 15.15-17.00

Holdnr.: 23083

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

ANVENDT PSYKOLOGI OG FILOSOFI

Underviser: Majken Kjer Johansen

NYT

For dig der vil vide, hvordan filosofi og psykologi kan lede os på vej i hverdagen og i samfundet. Vi får redskaber til at håndtere svære samtaler, konflikter, dilemmaer og etiske udfordringer. Vi arbejder med nutidens udfordringer både for den enkelte og samfundet, og undersøger hvad filosoffer og psykologer har at byde ind med, så vi får viden og handlekraft.

Mandage kl. 12.15-15.00

Holdnr.: 23083

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,-



AT LEVE MED ANGST

Underviser: Anja Kolmos

Vi sætter fokus på hvad angst er, hvordan angst påvirker vores adfærd og hvordan man kan arbejde med angsten, så den dominerer mindre. 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.

Onsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23085

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

METAKOGNITIV FORSTÅELSE

Lær at give slip på dine negative tanker

Underviser: Anja Kolmos

På dette kursus lærer du om hvordan du tænker og hvordan du reagerer på dine tanker, så de ikke får lov til at fylde negativt i hverdagen. Du vil blive introduceret til hvordan det kan lade sig gøre at flytte sit fokus fra de uønskede tanker, så de over tid vil fylde mindre.

Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23084

Periode: 5/1-22/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

GRATIS UNDERVISNING

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

DET SKER:

Tirsdag + Fredag 10.15 - 11.45
Bispensgade 7, 2. - 9000 Aalborg

KONTAKT:

Marianne Værge-Rasmussen

OBU-koordinator

mariannev@sindskole.dk

Tlf.: 40 50 80 32



Specialundervisning INFO

HVAD ER SKOLEN FOR MENTAL SUNDHED

Som en del af Lille Skole for Voksne har vi Skolen for Mental Sundhed. Her tilbyder vi kompenserende specialundervisning til borgere i Aalborg kommune. Undervisningen skal styrke dig og hjælpe dig til nye kompetencer.

Disse nye kompetencer vil hjælpe dig til at øge din trivsel i hverdagen. Du vil blive præsenteret for forskellige værktøjer og få en række nye handlemuligheder, som du kan gøre brug af når du arbejder med dine udfordringer/begrænsninger.

Det er op til DIG at tage de elementer ud, som virker for netop dig. Ingen lærer ens og vi er alle forskellige

Disse hold er lavet i samarbejde med PPR i Aalborg kommune og det kræver en visitationssamtale med Anita at komme på dem.

Alle disse hold er gratis for borgere i Aalborg kommune.



HJERNEFITNESS - for psykisk sårbare

Underviser: Barbara Borchorst

Hjernen kan genoptrænes. Mange psykisk sårbare oplever et vedholdende pres på hjernen med angst, bekymringer og mange tanker. Det er svært at koncentrere sig. Huske. Fokuser. Bevare overblikket. Her træner vi hjernen og bryder den onde cirkel. Vi arbejder med hjernetræningsøvelser, bevægelseslege, energiøvelser og meditation.

Mandage 10.00-11.50

Holdnr. 23900K

Periode: 9/1-19/6

20 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

SINDSLIDELSERNES KOMPLEKSITET

Underviser: Anja Kolmos

NYT

Hvordan påvirker din sindslidelse din hverdag? Hvordan oplever du omgivelserne rummer dig? Hvad er dine største barrierer? På dette hold er der plads til at tale om præcis hvordan du oplever dine udfordringer. Holdets fokus er at skabe et fortroligt rum, hvor I som kursister kan tale ud om det der for nogle kan være forbundet med tabu og skam.

Torsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23901K

Periode: 12/1-22/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

DEPRESSION – hvad kan du gøre?

Underviser: Anja Kolmos

Når du befinder dig i en depressiv tilstand, kan det være svært at vide hvad du skal gøre. På dette hold sætter vi fokus på hvordan du kan arbejde med og forstå din depression. Dette gøres via teori, øvelser og samtaler i plenum.

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23902K

Periode: 11/1-21/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

KROP, BEVIDSTHED & TRE

Underviser: Solveig Hjertmann

Pres, stress og traumatiske oplevelser påvirker vores krop, følelser og tankegang - nogen gange mere end vi forestiller os. Vi arbejder med kroppen for at berolige og afbalancere nervesystemet, kroppen samt tanker og følelser. Vi skaber et trygt rum, hvor du kan være dig selv og udtrykke dig frit. Vi bruger TRE – spændings- og traumeforløsende øvelser, restorative yogaøvelser og mindfulness.

Tirsdage kl. 11.45-14.30

Holdnr.: 23905K

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

TANKEMYLDER (3P)

Underviser: Kirsten Svane Riis

Fylder tankerne meget og styrer dit liv? Kunne du tænke dig at være mere glad, rolig og robust? Jeg vil fortælle dig om, hvordan dine tanker skabes, bliver til følelser og dermed din virkelighed. Vores sind er grundlæggende mentalt sundt, roligt og robust, og det er altid tankerne, der trækker os væk derfra og får os til at tro noget andet.

Tirsdage kl. 9.00-10.50

Holdnr.: 23906K

Periode: 10/1-20/6

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

KROP, SJÆL OG KOMMUNIKATION

Underviser: Barbara Borchorst

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, vejrtrækning, mentaltræning, afspænding og jordforbindelse.

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23903K

Periode: 11/1-21/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

“

Jeg fandt i Barbaras undervisning de redskaber jeg i 9 år uden held havde søgt i psykiatrien.

**LILLE
SKOLE
ELEV
CITAT**

”

“

Jeg får en dejlig dyb ro i min krop, jeg ikke har oplevet længe og Jeg sover bedre.

**LILLE
SKOLE
ELEV
CITAT**

”

RO PÅ KROP OG SIND GENNEM BLID BEVÆGELSE

Underviser: Jannie Didia

Du vil få mere ro og balance i dit liv. Vi laver enkle, blide kropsovelser der har stor effekt. Øvelser, der bygger på vores medfødte evne til at hele krop og sjæl. Gamle overbelastninger af dit system som f.eks. chok og traumer frigives og bringer nervesystemet og psyken tilbage til sin naturlige balance. Afspænding, blid yoga, blide rysteøvelser og fælleshygge.

Onsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23904K

Periode: 11/1-21/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-



GRATIS DEBAT CAFÉ

Charlotte vil på udvalgte torsdage afholde åben Debat Café.

Vel mødt på Doktorens Gyde 3
Kl 16.00 i fællesstuen på 2. sal.

- 19. januar
- 16. februar
- 02. marts
- 16. marts
- 27. april
- 25. maj
- 08. juni

Følg med på vores hjemmeside www.sindskole.dk under Lille Skole for Voksne og vælg fanen debatarrangementer. Vi laver løbende opdateringer, og de kommende emne vil blive slået op. I har mulighed for at påvirke emnerne ved at sende en mail til Charlotte på: charlotte@sindskole.dk



TRIVSELSPAS

Ønsker du at blive en del af et positivt fællesskab, hvor vi mødes omkring meningsfulde interesser?
Så skulle du blive kursist på Lille Skole for Voksne Nordjylland.

Kender du ikke Lille Skole for Voksne Nordjylland kan du søge et trivselspas, som betyder, du bliver indbudt til en rundvisning på skolen og kan få tilbudt et trivselspas af en værdi på 1000 kr. til brug ved opstart af selvvalgt kursus.

Din familie, venner, kontaktperson, læge m.fl. er velkommen at søge et trivselspas for dig.
Vi håber det har din interesse og Vi glæder os til at møde dig.

Søg trivselspasset på anita@sindskole.dk med en kort begrundelse på hvorfor du ønsker et trivselspas.
Vi har et begrænset antal trivselspas, så det er bare med at komme i gang.

Lille Skole for Voksne
AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE

TRIVSELSPAS

Lille Skole for Voksne
Bispensgade 7
9000 Aalborg

kontor@sindskole.dk - 98 13 80 66

www.sindskole.dk

KURSIST INFO

NAVN: _____
UDSTEDELSESDATO: _____
GYLDIG TIL: _____
VÆRDI: _____

VELKOMMEN TIL NYE KURSISTER

