

FORÅR 2022



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 SKOLE 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 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 undtagen fredag. Kl. 12 serveres en lækker ret til den beskedne sum af kr. 25,-. Du finder ugens madplan på vores inforskærme.

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.

Disse undervisningsaktiviteter bidrager til større mod, glæde og handlekraft i hverdagen og således håndtere den psykiske sårbarhed, hvorved man får mod og lyst til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet.

Velkommen til Forårssæson 2022

KÆRE NYE SOM KENDTE KURSISTER.

Det er med stor glæde at vi sender dette katalog på gaden. Vores skole har kørt i nogenlunde "normal" tilstand i gennem den seneste sæson og det har været SÅ dejligt. En skole fyldt med liv er klart at foretrække.

Vi fik nyt administrations program sammen med nedlukningen sidste år og det giver fortsat lidt udfordringer. Skulle du få problemer online eller mangler du noget, så tøv endelig ikke med at ringe til os. Pia, Dorthe og Marianne sidder klar ved telefonen for at hjælpe.

Igen i år er der masser af nye og spændene hold i kataloget, kig det godt igennem og lad dig inspirere. Er du ny/kommande kursist er du meget velkommen til at komme og se skolen før opstart. Vi viser dig gerne rundt og vi kan også hjælpe med at finde det helt rigtige hold for dig.

HUSK man kan altid starte senere i sæsonen, så retter vi prisen til. De fleste hold har løbende optag.

Vi glæder os til at tage imod DIN tilmelding

Marianne, Dorthe, Bunni, Pia 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 7, 2.sal - 9000 Aalborg

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



BESØG VORES HJEMMESIDE PÅ WWW. SINDSKOLE.DK

Lille Skole for Voksne
NORDJYLLAND

**SAMLE
RABAT**

LSV FORÅR 2022

SPAR PENGE

VED VALG AF MIN 3 HOLD

Pris v. 3 hold = kr. 650 i 6 mdr.

Pris v. 4 hold = kr. 700 i 6 mdr.

Pris v. 5 hold = kr. 750 i 6 mdr.

LSV FORÅR 2022

KUNST, HÅNDVÆRK & MAD

TRÆDREJNING FOR BEGYNDERE

Holdnr.: 22046

Underviser: Peter Winther Sørensen

Onsdage kl. 9.00 – 11.45

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer kr. 50,-

NYT

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. Lav alt fra skåle til perler i et uheldigt, kreativt og trygt fællesskab.



KREATIVT VÆRKSTED PÅ TVÆRS AF MATERIALER

Holdnr.: 22045

Underviser: Peter Winther Sørensen

Onsdage kl. 15.00-17.45

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 3 lektioner

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

Har du et projekt? En inspiration? Her kan du lave kunst, gaver, pynt og sjov. Her er ingen begrænsninger i materialer og muligheder. Træ, metal, strandskaller, 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.



TEGNING

Holdnr.: 22072

Underviser: Lisbet Winther

Tirsdage kl. 14.45 – 17.30

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1775,- + materialer kr. 50,-

NYT

Her kommer til at stå en forfærdelig masse dejlige ting. Jeg mangler bare lige teksten fra Anita. Men jeg skal nok sørge for, at den bliver lige omkring de 60 ord, så det ikke skubber en masse til din opstilling. Man kan faktisk skrive ret meget på 61 ord. Uanset – Go go go Bunni. Du er den bedste grafiker i verden!

ALT KAN BLIVE TIL EN LAMPE

Holdnr.: 22047

Underviser: Peter Winther Sørensen

Onsdage kl. 12.00 – 14.45

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1775,- + materialer kr. 50,-

NYT

Fantasien slippes løs. Det bliver enten pudsigt eller pragtfuldt, enten 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. Lav din egne helt unikke lampe og udfold dig i kreative rammer.

STRIK OG HÆKLING

Underviser: Mette Thrysøe

Holdnr.: 22012

Mandage kl. 9.00-11.45

Periode: 3/1-27/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

Holdnr.: 22013

Mandage kl. 13.00 – 14.50

Periode: 10/1-27/6 Lige uger

11 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 550,-

Holdnr.: 22014

Onsdage kl. 9.00 - 11.45

Periode: 5/1-29/6

24 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1800,-

Holdnr.: 22015

Onsdage kl. 13.00 – 14.50

Periode: 5/1-29/6

24 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1200,-

Holdnr.: 22016

Fredage kl. 9.00 - 11.45

Periode: 7/1-1/7

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

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 hække/ strikke efter et diagram. Medbring selv garn og strikkepinde/ hæklenåle.

SY HVAD DU HAR LYST TIL

Holdnr.: 22018

Underviser: Tove Larsen

Onsdage kl. 15.00-17.45

Periode: 26/1-27/4

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 900,-

SY HVAD DU HAR LYST TIL

Holdnr.: 22019

Underviser: Mette Thrysøe

Torsdage kl. 15.00-17.45

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

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.



SY MED GENBRUG

NYT

Holdnr.: 22017

Underviser: Mette Thrysøe

Torsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 6/1-30/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

Sy hvad du vil, med det du har. Vi syr indkøbsnet, puder, grydelapper, kurve og re-designer tøj med reparationer og fornyelse. Alt kan bruges; hullede skjorter, duge og sengetøj. Vi forvandler med tryk og broderier i et kreativt og skønt miljø, hvor underviseren hjælper individuelt og kommer med gode idéer til dit spændende gør-det-selv-projekt.



KREATIVT VÆRKSTED

Underviser: Janne Larsen

Holdnr.: 22021

Onsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 3 lektioner

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

Holdnr.: 22022

Underviser: Janne Larsen

Torsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

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

Holdnr.: 22023

Underviser: Janne Larsen

Fredage kl. 12.00-14.45

Periode: 7/1-17/6

20 mødegange á 3 lektioner

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

KREATIVT VÆRKSTED M. GLAS

Holdnr.: 22024

Underviser: Helle Jørgensen

Fredage kl. 12.00-14.45

Periode: 7/1-17/6

20 mødegange á 3 lektioner

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

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.

SMYKKEVÆRKSTED

Holdnr.: 22025

Underviser: Janne Larsen

Onsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 11/8-15/12

22 mødegange á 3 lektioner

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

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 bla. 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.

GLASKUNST OG ANDRE KREATIVE TING

Holdnr.: 22040

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 17/8-14/12

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer kr. 250,-

På dette kreative værksted kan du arbejde med glas – lave glasperler på gasbrænder eller støbe glas i form. Her bliver lavet alt fra figurer, fade, perler til smykker, orkidepinde og forme. På kurset undervises i glassets muligheder og hvordan farverne smelter sammen. Er glas ikke lige dig, har du rig mulighed for at benytte resten af det kreative værksted og dets muligheder.

KERAMIK OG PORCELÆNSTØBNING

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Holdnr.: 22026

Mandage kl. 9.00-11.45

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,- + materialer

Holdnr.: 22027

Mandage kl. 12.00-14.45

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,- + materialer

Holdnr.: 22028

Onsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer

Holdnr.: 22029

Onsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer

Holdnr.: 22030

Torsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,- + materialer



ÅBENT KERAMIKVÆRKSTED

Holdnr.: 22031

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Torsdage kl. 15.00-17.45

Periode: 6/1-23/6 Ulige uger

11 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 825,- + materialer

KERAMIK OG GIPSFORME

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Holdnr.: 22032

Fredage kl. 9.00-11.45

Periode: 7/1-24/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,- + materialer

Holdnr.: 22033

Fredage kl. 12.00-14.30 Lige uger

Fredage kl. 12.00-15.00 Ulige uger

Periode: 7/1-24/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,- + materialer

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 vi i alm. stentøjsler samt flydende porcelænsler, som støbes i gipsforme. Vi gennemgår støbeteknik, dekorationsmuligheder samt brændingsproces. Til sidst glaseres emnerne og de færdigbrændes. Her er plads til både begyndere og øvede og der undervises individuelt i et meget spændende og lærerigt miljø.

SLIP FANTASIEN LØS

DREJEHOLD

OG ÅBENT KERAMIKVÆRKSTED

Underviser: Anna Johansdottir

Holdnr.: 22034

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer

Holdnr.: 22035

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer

Holdnr.: 22036

Tirsdage kl. 15.00-17.45 Ulige uger

Periode: 4/1-21/6

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 900,- + materialer

Holdnr.: 22037

Tirsdage kl. 15.00-17.45 Lige uger

Periode: 11/1-14/6

11 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 825,- + materialer

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!



FRIE FORMER

Underviser: Anna Johansdottir

Holdnr.: 22038

Onsdage kl. 15.00-17.45

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer

Holdnr.: 22039

Onsdage kl. 18.00-20.45

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,- + materialer

Få hjælp og inspiration. Lær om de forskellige typer ler, forskellige teknikker og udvikl din egen keramiktal. 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.

TEGNEKURSUS

NYT

Holdnr.: 22041

Underviser: Oscar Vela

Mandage kl. 15.00-17.45

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,- + materialer kr. 100,-

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!

DIGITAL KUNST

NYT

Holdnr.: 22042

Underviser: Oscar Vela

Torsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

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

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.

TRYKT OG DIGITALT DESIGN

NYT

Holdnr.: 22043

Underviser: Matthias Aurelian

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

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

Her introduceres du til teknikker, så du kan lave dit helt eget design. Om det er bryllupsinvitationer, plakater, flyers, visitkort eller hvis du gerne vil have en forside til din dagbog eller en montage til familiefesten. Begynder eller øvet, så får du noget ud af faget her og kan udvide dine kreative- og grafiske kompetencer.

KUNSTEN AT OPLEVE OG SE KUNSTEN I DET DER OMGIVER OS

NYT

Holdnr.: 22044

Underviser: Oscar Vela

Tirsdage kl. 15.00-17.45

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

At se form og farver i det vi omgiver os med, og det som er at finde i hjemmet, i byen og naturen. Hvordan vi kan indramme de indtryk vi får ved at lære om de detaljerigdomme, som vi omgiver os med. Fra den store kunst og smukke bygninger til skønheden i slikpapiret, der fanges i et solglimt.



DRAMA

DRAMA & KROP

Holdnr.: 22056

Underviser: Barbara Borchorst

Mandage kl. 12.00-14.45

Periode: 10/1-27/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-

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. Vi laver 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.

KLOVNENS GLADE UNIVERS

Holdnr.: 22057

Underviser: Barbara Borchorst

Tirsdage kl. 15.00-17.45 Ulige uger

Periode: 4/1-21/6

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 900,-

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.

DRAMA

Holdnr.: 22058

Underviser: Barbara Borchorst

Fredage kl. 12.00-14.45

OBS sidste mødegang er TORSDAG 30/6

Periode: 7/1-30/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

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 nysgerighed. Undervisningen bliver tilrettelagt efter hvem I er - i et miljø der emmer af glæde, indlevelse og stor faglig kompetence.



FRIENDS

Holdnr.: 22048

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Mandage kl. 12.00-14.45

Fredage kl. 12.00-14.45

Periode: 3/1-24/6

42 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 3150,-

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.

LILLEKORET SANGSIND

Holdnr.: 22049

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Torsdage kl. 12.15-14.05

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1100,-

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 højskolesangbogen eller WH sangbøgerne. I koret kan vi arbejde med vokalt udtryk, flerstemmighed, kanon, cirkelsong og mundpercussion. Vi synger skønne og smukke sange akkompagneret af klaver eller guitar.

HØRELÆRE OG MUSIKTEORI



Holdnr.: 22052

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

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.

NYT SAMMENSPILE

Holdnr.: 22050

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Torsdage kl. 14.30-17.15

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

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 nyopstartede 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 instrumentsammensætning.

SAMMENSPILE ÅBEN ROCK

Holdnr.: 22051

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Fredage kl. 15.00-17.45

Periode: 7/1-24/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-

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 instrumentsammensætning.



GUITAR -BEGYNDERE

Holdnr.: 22053

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Torsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

GUITAR – LET ØVEDE

Holdnr.: 22054

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Tirsdage kl. 15.00-17.45

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

GUITAR - ØVEDE

Holdnr.: 22055

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

Disse 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.

Undervisningsformen vil bestå af teoretiske oplæg som vi omsætter til praksis. Undervisningsformen varierer afhængig af holdet – om du er begynder eller mere øvet.



PORTRÆTFOTO

Holdnr.: 22062

Underviser: Matthias Aurelian

Fredage kl. 9.00-11.45

Periode: 7/1-24/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-

Vil du 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.

FOTOTURE I BYEN

Holdnr.: 22063

Underviser: Matthias Aurelian

Mandage kl. 15.00-17.45

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-

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, smukke huse, lys og mørke, forfald osv.

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



SVÆRT VED ORD ?

HAR DU SVÆRT VED AT LÆSE OG STAVE

Lille Skole for Voksne Nordjylland tilbyder **gratis**
ORDBLINDEUNDERVISNING

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

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

Tirsdag + Fredag 10.15 - 11.45

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

Marianne Værge-Rasmussen

OBU-kordinator

mariannev@sindskole.dk

Tlf.: 40 50 80 32

GRUNDLÆGGENDE FAG

SPANSK BEGYNDERE

NYT

Holdnr.: 22074

Underviser: Sabrina Grøn

Onsdage kl. 12.00-13.50

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1150,-

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!

SPANSK LET ØVET

NYT

Holdnr.: 2022

Underviser: Sabrina Grøn

Onsdage kl. 9.55 – 11.45

Periode: 5/1-22/6

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1150,-

Er du rusten i spansk, men har arbejdet med det før? Så kom og få pudset de spanske glosers 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!

ENGELSK ØVEDE

Holdnr.: 22002

Underviser: Majken Kjer Johansen

Fredage kl. 9.30-11.15

Periode: 4/2-10/6

15 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 750,-

ENGELSK ØVEDE - KILDEHUSET

Holdnr.: 22001

Underviser: Majken Kjer Johansen

Tirsdage kl. 9.30-11.15

Periode: 4/1-7/6

20 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1000,-

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. Kurset tager udgangspunkt i din faglige kunnen og opgaverne tilrettelægges herefter – kom og bliv endnu bedre til engelsk i et fagligt højt og spændende miljø.



DANSK OG SPAS

Holdnr.: 22000

Underviser: Matthias Aurelian

Torsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

På kurset kan du udvide dine skriftlige og mundtlige danskfærdigheder gennem hold- og individuelle lege og 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. Der tages udgangspunkt i dine udfordringer, hvor læring bliver til leg i et spændende, fagligt miljø.



HISTORIEFORTÆLLING



Holdnr.: 22061

Underviser: Tine Højstrup

Ondage kl. 10.00-11.50

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1100,-

Kunsten at fortælle en historie - det har næsten været en uddøende kunstart de seneste mange år. På dette kursus vil vi arbejde med at fortælle en historie, så man med simple virkemidler gør fortællingen mere levende og sætter gang i lytterens indre billeder, fanger lytterens interesse og vi vil arbejde med teknikker til at huske den historie/fortælling man gerne vil formidle.

BORDROLLESPIL

Holdnr.: 22069

Underviser: Matthias Aurelian

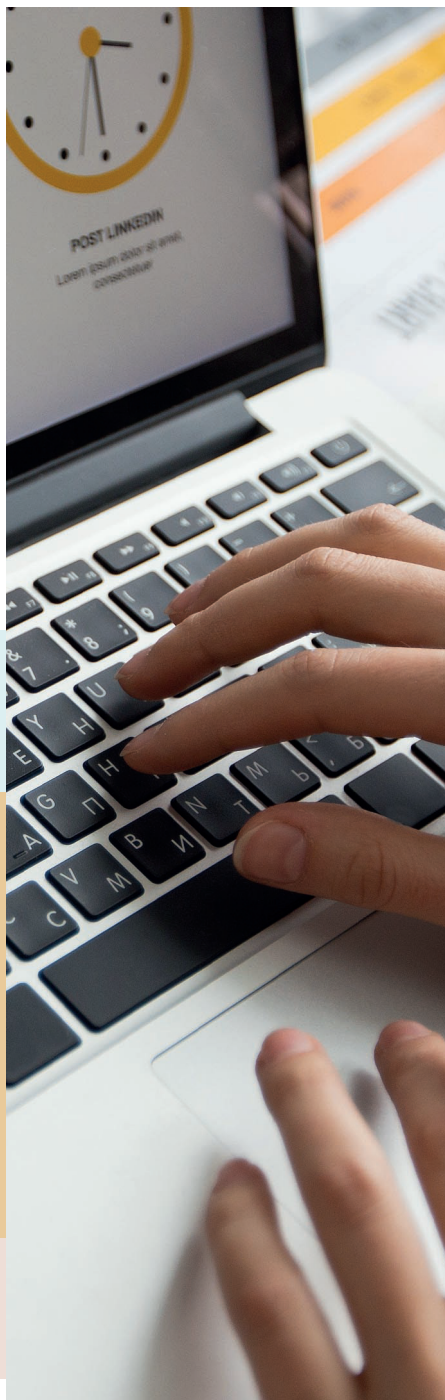
Fredage kl. 12.00-14.45

Periode: 7/1-24/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-

Du lærer hvordan du kommer i gang med og spille bordrollespil. På kurset vil man blive introduceret til 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 lærerige oplæg om bl.a. dramaturgi, historiefortælling og spillemekanik i rollespil. Og vigtigst af alt – vi skal spille!



IT LAB

Holdnr.: 22059

Underviser: Matthias Aurelian

Mandage kl. 9.00-11.45

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-

IT LAB

Holdnr.: 22060

Underviser: Matthias Aurelian

Mandage kl. 12.00-14.45

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1575,-

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. Du kan arbejde med foldere, blade, hjemmesider, visitkort, kalendere, fotobøger og billedbehandling m.m.

SIND DAGHØJSKOLE | AALBORG

STØTTER DIN PERSONLIGE RECOVERYPROCES, TRIVSEL
OG VEJ TILBAGE TIL ARBEJDE ELLER STUDIE



Sind Daghøjskole er en del af Sind Skolerne og henvender sig til psykisk sårbare og udsatte mennesker, som ønsker øget trivsel i hverdagen, muligheder for at udfolde deres evner, blive bedre til at håndtere hverdages udfordringer samt indgå i sociale fællesskaber.

På skolen kan du afklare dine fremtidsplaner, hvad enten det er arbejde, studie eller ved at skabe en meningsfuld hverdag.

På Sind Daghøjskole kan vi blandt andet tilbyde:

- Aktiverings og ressourceforløb
- Aktivitets og samværstilbud
- Socialpædagogisk dagtilbud
- Særlig Tilrettelagt Ungdomsuddannelse STU
- Praktikforløb
- Læringscenter med AVU, HF og EUX og EUD

(Med SPS-støtte for psykisk sårbare , ordblinde , førtidspensionister m.fl. Er SU berettiget)

FOR NÆRMERE INFORMATION KONTAKT



Helle Jørgensen

96 31 43 12
helle@sindskole.dk



Janne Rasmussen

20 83 97 05
janner@sindskole.dk

Sind Daghøjskole

Bispensgade 7
9000 Aalborg
Tlf. 98138066



LEG MED ORD



FÆLLESOPLÆSNING – LITTERATUR I FÆLLESSKAB

NYT

Holdnr.: 22066

Underviser: Matthias Aurelian

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1725,-

Kender du det med aldrig at komme i gang med at læse en bog? På holdet her hjælper vi hinanden. Vi udvælger hver et skønlitterært værk, og skiftes til at læse højt for hinanden på holdet. Imellem læsning taler vi om indholdet, og forholder det til samtidig og den verden vi er i. Her er plads til alle – det skal være fængende og sjovt at læse!

SKRIV DIT LIV

Holdnr.: 22065

Underviser: Jens Lindberg Jensen

Torsdage kl. 16.15-19.00

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

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.: 22064

Underviser: Bernd Müller

Onsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 5/1-15/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

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.

SUNDHED & BEVÆGELSE

MAVEDANS

Holdnr.: 22004

Underviser: Tine Højstrup

Mandage kl. 15.00-16.50

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1050,-

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 giver smidighed, styrke og træner balancen. Mavedans får dig til at føle dig fri og flot! Mavedans er for alle kvinder, der kan lide at danse og have det sjovt samtidig.

PILATES

Holdnr.: 22005

Underviser: Lene Holm Mortensen

Mandage kl. 13.00-14.20

Periode: 10/1-4/4

12 mødegange á 1,5 lektioner

Pris: kr. 450,-

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!

YOGA OG NY ENERGI

Holdnr.: 22006

Underviser: Henny Willman

Tirsdage kl. 10.00-11.50

Periode: 11/1-14/6

(undtaget: 15/2, 15/3, 31/5 og 7/6)

16 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 800,-

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; uhenigtsmæssige følelser som frygt og tristhed bliver omprogrammeret til glæde og ro. Vi slutter undervisningen med meditation og afspænding.

SINDSRO OG LET YOGA

Holdnr.: 22007

Underviser: Henny Willman

Tirsdage kl. 12.15-13.35

Periode: 11/1-14/6

(undtaget: 15/2, 15/3, 31/5 og 7/6)

16 mødegange á 1,5 lektioner

Pris: kr. 600,-

Nænsom yin- og hathayoga for alle. Vejtrækningsøvelser, meditation og afspænding fylder mest på dette hold, hvor vi på en blid måde får godt gang i kroppen og nedsætter risikoen for skader, nedslidning og modvirker aldersrelateret tab af muskelmasse. Pas på din krop på en blid og rolig måde i en åben og tryk atmosfære med super kompetent vejledning!

YOGA OG NY START

Holdnr.: 22008

Underviser: Henny Willman

Torsdage kl. 10.00-11.50

Periode: 13/1-16/6

(undtaget: 17/2, 17/3 og 31/3)

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 850,-

YOGA OG NY START

Holdnr.: 22009

Underviser: Henny Willman

Torsdage kl. 12.15-14.05

Periode: 13/1-16/6

(undtaget: 17/2, 17/3 og 31/3)

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 850,-

Vi vil heale den forsømte vinterkrop og mindske tankemylder, så glæden kan vinde over frygten. Kroppen skal strækkes og vækkes, vi laver solhilsen og du skal finde energien i dine 7 chakra. Her er godt at være og vi skal grine og snakke mens de ekstra kilo bliver omfordelt på kroppen. Vi slutter af med meditation og afspænding.



MANTRAMEDITATION OG GONGBAD

Holdnr.: 22010

Underviser: Tine Højstrup

Onsdage kl. 12.00-13.20

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 1,5 lektioner

Pris: kr. 785,-

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 og laver håndbevægelser hertil. Vi afslutter med at dejligt afslappende gongbad - afspænding til tonerne af en gong.

KROP, BEVIDSTHED OG TRE

Holdnr.: 22011

Underviser: Solveig Hjertmann

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1650,-

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.

PERSONLIG UDVIKLING

PLANTER & NATUR

Holdnr.: 22068
Underviser: Matthias Aurelian
Torsdage kl. 12.00-14.45
Periode: 6/1-23/6
22 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1650,-

På kurset fås et hjemligt udendørs-liv 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 spiselige 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.

DØDEN – ET LIVSVILKÅR

Holdnr.: 22071
Underviser: Anja Kolmos
Onsdage kl. 9.00-11.45
Periode: 5/1-22/6
23 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1725,-

At vi en dag skal dø, er en erkendelse, der kan være svær. Døden vækker mange følelser, hvor sorg og angst gør sig gældende i langt de fleste tilfælde. Dette hold er for dig der gerne vil sætte ord på dine oplevelser med - eller tanker om døden. Vi vil gennemgå de forskellige livsfaser og blive klogere på naturligheden

INDIVID I ET KOMPLEKST SAMFUND

Holdnr.: 22009
Underviser: Anja Kolmos
Tirsdage kl. 12.00-14.45
Periode: 4/1-21/6
23 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1725,-

Vi er som mennesker en del af en større helhed, og dette fællesskab indgår vi i om vi vil det eller ej. På dette hold taler vi om samfundets indvirkning på os som individer, hvor emner som massemedier, kultur, selvforståelse, social arv, miljø og interaktion mm. vil præge undervisningen. Vi taler om, hvad der optager dig og hvor vi bliver ramt.



LIVSANSKUELSER

Holdnr.: 22067
Underviser: Oscar Vela
Onsdage kl. 12.30-15.15
Periode: 5/1-22/6
23 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1725,-

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 for mulighed for at blive hørt.

PSYKOLOGI OG FILOSOFI

Holdnr.: 22070
Underviser: Majken Kjer Johansen
Tirsdage kl. 12.00-14.45
Periode: 11/1-7/6
20 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1500,-

Kurset er for dig der vil have meget mere viden om psykologi og filosofi for at kunne forstå dig selv og din omverden på en ny måde. Samfundets udfordringer er vores undren. Vi arbejder med psykologiske temaer og kendte filosofers ideer og bliver klogere på den udvikling, der er på området. Oplev nærvær og gør samtaler dybere.



SPECIALUNDERVISNING

Skolen for Mental Sundhed

Som en del af Lille Skole for Voksne har vi Skolen for Mental Sundhed, som tilbyder kompenserende undervisning i Aalborg. Undervisningen kan styrke dig i at finde nye mestringsstrategier.

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

Herefter er det op til DIG at tage de elementer ud, som virker for netop dig.

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.



GRIB LIVET EFTER PSYKISK VOLD

Holdnr.: 22009K

Underviser: Majbritt Kristensen

Torsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 6/1-23/6

22 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 selv-værd, grænsesætning og glæden ved livet igen. Her får du mulighed for at få indsigt og viden om de processer, der er på spil, når man bliver fanget ind i et usundt forhold.

KEND DINE GRÆNSER

Holdnr.: 22011K

Underviser: Majbritt Kristensen

Torsdage kl. 12.10-14.00

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

Hvad er grænsesætning og hvordan bliver du bevidst om at sætte gode sunde grænser, uden at blive ramt af skyld og skam? Det kan være lettere at tilsidesætte sig selv, da det kan føles ubehageligt at sige nej. I et trygt fællesskab, vil du arbejde med kroppen, så du kan få en bedre kontakt dig selv og dine grænser.



SKOLEN FOR MENTAL SUNDHED - specialundervisning

AT LEVE MED ANGST EFTER COVID-19

Holdnr.: 22000K

Underviser: Anja Kolmos

Torsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 6/1-23/6

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

Vi sætter fokus på hvad angst er, hvordan angst påvirker adfærden og hvordan du 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.

KROP, SJÆL OG KROPSSPROG

Holdnr.: 22001K

Underviser: Barbara Borchorst

Onsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 5/1-29/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

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.

KROP, NÆRVÆR OG HJERTE. TRE, BLID YINYOGA OG AFSPÆNDING

Holdnr.: 22003K

Underviser: Jannie Didia

Onsdage kl. 12.30-15.15

Periode: 5/1-29/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

Her får du redskaber til at genskabe kontakt til kroppen gennem blide øvelser. Kom og opnå en sjælden ro og nænsomhed, som også kan hjælpe dig til bedre søvn, mere livsglæde, bedre relation til dig selv og dine omgivelser. En fantastisk måde at genskabe egenomsorg og kontakten til dig selv på. Få enkle redskaber til din hverdag.

ER DU FRI? FRI TIL AT VÆRE DIG?

Holdnr.: 22002K

Underviser: Jannie Didia

Onsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 5/1-29/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

Opdag hvordan du kan blive mere fri til at være dig, få redskaber til at udfolde den du dybest set er. Hvilke tankemønstre påvirker dig? Hvilke forsvarsmekanismer bruger du? Hvordan takler du vanskelige situationer og følelser? Få redskaber og forståelse for hvad der påvirker dig og dit liv. Her er fokus på samtale, udveksling, refleksion, indsigt.



HVOR GÅR MAN HEN, NÅR DEPRESSIONEN TAGER FAT?

Holdnr.: 22006K

Underviser: Anja Kolmos

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 4/1-21/6

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

Når du befinder dig i en depressiv tilstand, kan det være svært at søge ud. På dette hold sætter vi fokus på, hvad du kan gøre for at blive bedre til at spotte de tidlige tegn på depression, samt hvilke aktive tiltag du selv kan tage, for at blive depressionen kvit. Bliv bedre til at mærke dig selv og deltag i dialog i en støttende og lærerig atmosfære.

KROP, BEVIDSTHED OG TRE FOR KVINDER

Holdnr.: 22004K

Underviser: Solveig Hjertmann

Torsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 6/1-23/6

23 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. 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.



TANKEMYLDER (3P)

Underviser: Kirsten Svane Riis

Holdnr.: 22007K

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 4/1-22/3

11 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

Holdnr.: 22008K

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Periode: 29/3-21/6

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

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 sund, roligt og robust, og det er altid tankerne, der trækker os væk derfra og får os til at tro noget andet.

AUTISME

Underviser: Susanne Tylvad-Boesen

Holdnr.: 22005K

Mandage kl. 16.15-18.05

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

Holdnr.: 22010K

Mandage kl. 18.45-19.35

Periode: 3/1-20/6

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

Dette hold er for dig, der har diagnosen autisme. Undervisningen vil omhandle viden om autisme, autisms mulige udtryk, livet med autisme; herunder følelsesmæssige tilstande og udfordringer. Der vil blive arbejdet med co-morbiditet såsom stress, depression mfl. På holdet er den en forventning om involvering fra deltagerne side, således at personlige erfaringer og udfordringer bringes i spil.

AFTENSKOLE HOS DIG?

Vi har rigtig mange spændende tilbud på bo- og væresteder i følgende kommuner:

Aalborg, Brønderslev, Hjørring, Mariagerfjord, Vesthimmerland og Morsø.

Måske vi skal afholde et kursus på dit bo- eller værested?

Vi rykker ud med fagligt kompetente og motiverede undervisere, hvis DU har den gode idé.

Kontakt skolen for mere info:

Tlf.: 98138066
kontor@sindskole.dk

Lille Skole for Voksne

N O R D J Y L L A N D

www.sindskole.dk

Lille Skole for Voksne - Bispensgade 7, 2. sal - 9000 Aalborg - Tlf: 98 13 80 66 - kontor@sindskole.dk



styrk din mentale sundhed