

EFTERÅR 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 undtagen fredag. Kl. 11.45 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.

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

LSIV EFTERÅR 2023

SPAR PENGE

VED VALG AF MIN. 3 HOLD

Pris v. 3 hold = kr. 3250
(650 kr. pr. mdr.)

Pris v. 4 hold = kr. 3500
(700 kr. pr. mdr.)

Pris v. 5 hold = kr. 3750
(750 kr. pr. mdr.)

LSIV EFTERÅR 2023

Lille Skole for Voksne

AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE



Anita

Marianne

Rikke

Bunni

Farverige Skoleleder: Anita.

Står for alt vedr. den overordnede drift. Derfor har hun heller ikke længere 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.

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 (ordblindundervisning) Endeligt dækker hun også receptionen, når den er tom. Marianne ved næsten alt. Så bare spørg.

Skøn receptionist: Rikke.

Rikke står klar til at hjælpe dig med tilmelding til holdene eller hjælp til at finde lige DET hold som passer til dig. Hun hjælper med Mobilepay, hvis det er nødvendigt og modtager også kontantbetalinger i receptionens åbningstid. Det er Rikke der møder os alle med smil og hjælp til næsten alt.

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.

Receptionen.

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

RECEPTIONENS ÅBNINGSTIDER

MANDAG 9 - 15

TIRSDAG 9 - 15

ONSDAG 9 - 12

TORSDAG 9 - 15

FREDAG 9 - 12

KUNST & HÅNDVÆRK

STRIK OG HÆKLING

Underviser: Mette Thrysøe

Har du aldrig hæklet eller strikket før, eller har du erfaring? Strik og hækling kan være næsten meditativt at arbejde med. Vi lærer de grundlæggende teknikker og de forskellige masker at kende. Vi lærer at læse en opskrift og forstå forkortelser når vi hækler/strikker efter et diagram. Medbring selv garn, strikkepinde og hæklenåle.

Mandage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23100

Periode: 7/8-18/12

(minus 25/9, 9/10, 30/10)

16 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1200,-

Mandage kl. 13.00 – 14.50

Holdnr.: 23101

Periode: 7/8-18/12

(minus 25/9, 9/10, 30/10)

16 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 800,-

Onsdage kl. 9.00 - 11.45

Holdnr.: 23102

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

Onsdage kl. 13.00 – 14.50

Holdnr.: 23103

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

Fredage kl. 9.00 - 11.45

Holdnr.: 23104

Periode: 11/8-15/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,-



Charlotte Viksnins

LÆDERVÆRKSTED

Underviser: Charlotte Viksnins



I læderværkstedet er det muligt at lave punge, tasker, penalhuse og meget, meget mere. Her er det kun fantasien, der sætter grænsen. Læderværkstedet er for alle. Der bliver undervist i forskellige teknikker, i det at arbejde med læder. Det at sidde med et stykke læder og skabe en lille taske, som man efterbehandler med voks eller indfarver i en lækker farve, denne oplevelse er stor. Her er mulighed for ro og fordybelse. Læder og skind medbringer man selv.

Torsdage kl. 12.15-15.00

Holdnr.: 23105

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- +materialer 50,-

Fredage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23106

Periode: 11/8-15/9

6 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 450,- +materialer 50,-

Fredage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23107

Periode: 22/9-3/11

6 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 450,- +materialer 50,-

Fredage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23108

Periode: 10/11-15/12

6 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 450,- +materialer 50,-



Lisbet Winther

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, 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.

Onsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23109

Periode: 13/9-6/12

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 900,-

Torsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23110

Periode: 14/9-7/12

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 900,-

KREATIV KUNST

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.: 23111

Periode: 8/8-19/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- +materialer 100,-

TEGNEKURSUS

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 kreativ eksperimentarium? Så kom og vær med - der kræves ingen forudsætninger andet 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.: 23112

Periode: 7/8-18/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- +materialer 100,-

TEMA-TIRSDAGE

Underviser: Mette Thrysø

Udvalgte tirsdage 12.15-15.00

3 lektioner pr. gang

Pris kr. 75,-

22/8: Dominostrik 23215

19/9: Fimoler 23216

14/11: Frihåndsbroderi 23217

12/12: Jaquardhækling 23218

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.: 23117

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer 100,-

KREATID I FÆLLESSKAB

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Det skønne kreative værksted byder på mange muligheder. Som noget nyt kan du afprøve tufting og lave linoleumstryk. Prøv at kombinere forskellige materialer såsom glas og ler, filt et tørklæde af uld, tegn på sten, mal, lav perler, papirsblomster mm. 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.: 23118

Periode: 15/8-19/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,- + materialer 250,-

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 trykt miljø.

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23116

Periode: 11/8-15/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,- + materialer 150,-
(Glas dog kr. 250,-)

KREATIVT VÆRKSTED

Underviser: Janne Larsen

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23113

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer 150,-

Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23114

Periode: 10/8-14/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,- + materialer 150,-

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23115

Periode: 11/8-15/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,- + materialer 150,-



Smykke af kursist Helle



KERAMIK OG PORCELÆNSSTØBNING

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.

Mandage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23119

Periode: 14/8-18/12 (minus 21/8)
17 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1275,- + materialer

Mandage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23120

Periode: 14/8-18/12 (minus 21/8)
17 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1275,- + materialer

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23121

Periode: 16/8-20/12 (minus 6/9)
17 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1275,- + materialer

Onsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23122

Periode: 16/8-20/12 (minus 6/9)
17 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1275,- + materialer

KERAMIK ER FOR ALLE

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23123

Periode: 17/8-21/12
(minus 21/9 + 28/9 + 5/10)
15 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1125,- + materialer

Torsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23124

Periode: 17/8-21/12
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1350,- + materialer

ÅBENT KERAMIKVÆRKSTED

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Torsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23125

Periode: 17/8-21/12 Ulige uger
10 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 750,- + materialer

KERAMIK OG GIPSFORME

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Fredage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23126

Periode: 18/8-15/12 (minus 1/12)
16 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1200,- + materialer

Fredage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23127

Periode: 18/8-15/12 (minus 1/12)
16 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1200,- + materialer

**Keramik materialeudgift
40,- pr. kg ler. inklusiv
glasur og brænding.**

KUNST & HÅNDVÆRK

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 teknikkerne. Alle kan deltage og den sidste mødegang kan du tage dit færdige bord med hjem. Kom og vær med til at lave dit helt eget unikke bakkebord. Alle laver samme type bord, da vi skal nå igennem hele processen på den planlagte tid.

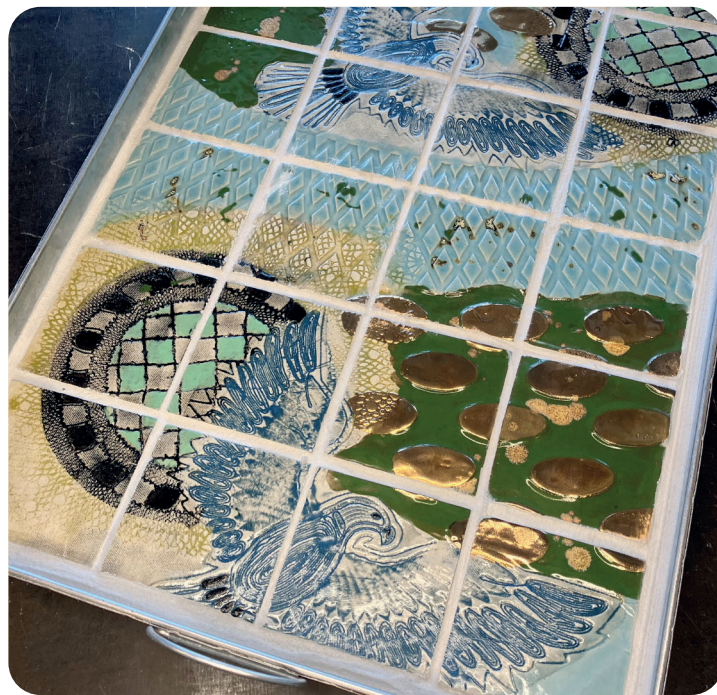
Fredage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23219

Periode: 13/10+27/10+24/11

3 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 225,- +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.

A

Fredag kl. 15.00-17.45

Holdnr. 23220

Periode: 14/10

1 mødegange á 3 lektioner

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

B

Fredag kl. 15.00-17.45

Holdnr. 23221

Periode: 10/11

1 mødegange á 3 lektioner

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!

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23128

Periode: 8/8-19/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23129

Periode: 8/8-19/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer

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!

Onsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23130

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer

Onsdage kl. 18.00-20.45

Holdnr.: 23131

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer

**Keramik materialeudgift
40,- pr. kg ler. inklusiv
glasur og brænding.**

Tilmeld dig vores hold online på sindlilleskole.dk

Anna Johansdottir

Hefty RAP

NY
UNDERVERS

HEFTY RAP

Underviser: Jonny Hefty

Har du en god rappetit på rim, rap og poesi?

Vi skriver rap-tekster og poetry slam i Jonny Heftys rim-smedje hver onsdag, hvor rimord flyder som Limfjorden. Vi leger med sprog, rytme og metrik. Vi gør det, fordi det er hyggeren, men der er også mulighed for både at indspille og optræde live, når vi får skrevet noget, der rykker.

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23132

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

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 instrumentsammensætning.

Torsdage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23136

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

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

Holdnr.: 23137

Periode: 8/8-19/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

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 alle kan 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.: 23133

Periode: 8/8-19/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,-

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

Holdnr.: 23134

Fredag kl. 15.00-17.45

Periode: 7/8-22/12

38 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 2850,-

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.: 23135

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

MUSIK & DRAMA

GUITAR – BLANDET NIVEAU

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. Holdet er for både begyndere og øvede – undervisningen tilrettelægges efter dit niveau. 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.: 23138

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-



Barbara Borchorst

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.: 23139

Periode: 11/8-15/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,-

KLOVNENS GLADE UNIVERS

Underviser: Barbara Borchorst

Klovnens er bl.a. kendt for sin letthed 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. 13.00-15.45

Holdnr.: 23140

Periode: 15/8-19/12 Ulige uger

10 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr.750,-



Ønsker du
at blive en del
af et positivt
fællesskab?



Så bliv kursist på
Lille Skole for Voksne Nordjylland.
Er du helt ny kursist og kan du søge
et trivselspas.

Med trivselpasset bliver du indbudt til en
rundvisning på skolen og dit trivselspas har
en værdi på 1000 kr. til brug ved opstart af
selvvalgt kursus.

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

Søg trivselpasset på **anita@sindskole.dk** med en kort
begrundelse på hvorfor du ønsker et trivselspas.

Vi har et begrænset antal, så skynd dig at søg og blive en del af
et fantastisk, lærerigt fællesskab.

Skriv pænt
Skriv grimt
Skriv for skrivet
Skriv som gjaldt det livet
Skriv så vi sidder uroligt på stolen
Velkommen på forfatterskolen.

Stefan kursist



DEN LILLE FORFATTERSKOLE

Underviser: Jonna Christiansen

Har du en lille forfatter i maven eller vil 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 trygt miljø med plads til alle.

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23141

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer kr. 25,-

Onsdage kl. 12.15-15.00

Holdnr.: 23142

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer 25,-

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.: 23143

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer 25,-

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 trygt 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.: 23144

Periode: 9/9-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer 25,-

INSPIRATION TIL NYE HOLD

Er I 3 - 7 mennesker
der deler interessefælleskab!

Vi opretter gerne et hold der
passer præcis til jeres ønsker.

Kontakt kursuskoordinator
Marianne på tlf 40 50 80 32
eller mariannev@sindskole.dk

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

Mandage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23145

Periode: 7/8-18/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

Mandage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23146

Periode: 7/8-18/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

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 du vil lære at forstå, hvad der gør et godt foto. Du kan prøve at lave selvportrætter og iscenesatte fotos. Og hvis det har din interesse, kan du også lære at redigere dine billeder i Photoshop, inden du printer dem ud.

Mandage kl. 15.00-17.45

Holdnr.: 23147

Periode: 7/8-18/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- +materialer 100,-

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.: 23148

Periode: 11/8-22/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

KREATIV VIDEO MED MOBILEN

Underviser: Oscar Vela

Her har du mulighed for at lære at bruge dit mobilkamera kreativt! Du lærer de vigtige 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.: 23149

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

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.: 23150

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,- + materialer kr. 100,-

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.: 23151

Periode: 11/8-22/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

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:

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

KONTAKT:

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



Tilmeld dig online på sindlilleskole.dk/ordblindeundervisning

ENGELSK DIALOG

Underviser: Majken Kjer Johansen

Vi arbejder med dialoger til praktiske situationer i hverdagen og på ferien. Vi læser korte tekster fra hele verden og får viden om specielt USA, England og Scotland. Vi samtaler om teksterne og arbejder med spændende øvelser. Du bliver bedre til at vælge ord og sætninger. Du kan også øve præsentation på engelsk. Opfrisk det engelsk du allerede kan. Niveau: let øvet til øvet.

Fredage kl. 13.00-14.50

Holdnr.: 23155

Periode: 11/8-15/12

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 900,-

SPANSK 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.: 23156

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr.950,-

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.: 23157

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

DANSK FOR ALLE

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? Her kan du få hjælp og opgaver, der passer præcis til det, du gerne vil blive bedre til i trygge omgivelser.

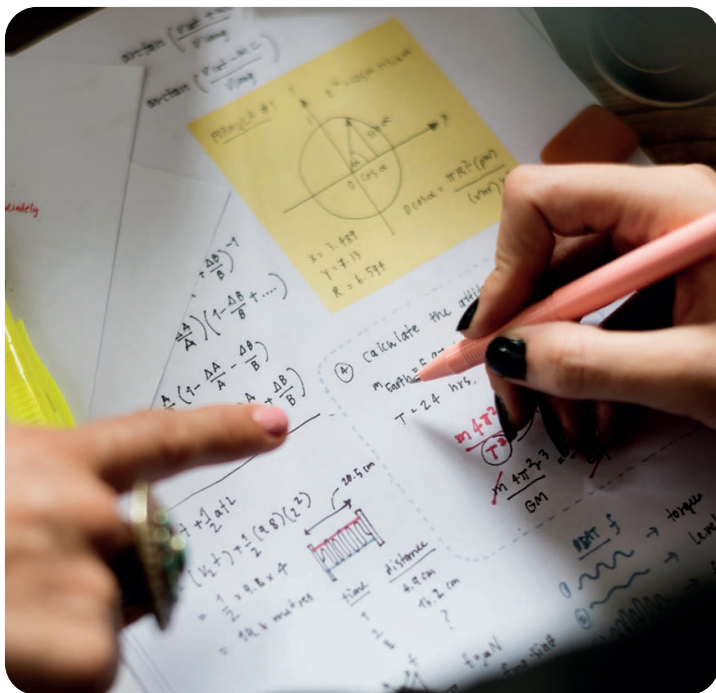
Torsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23152

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-



MATEMATIK FOR ALLE

Underviser: Matthias Aurelian



Mangler du at få styr på matematik inden 9.- eller 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.: 23153

Periode: 7/8-18/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-



YOGA OG MENTAL SUNDHED

Underviser: Henny Willman

På holdet laver vi åndedrætsøvelser, dybdeafspænding og meditation, således krop, sind og sanser får en ro som søvn sjældent giver. Du kommer i kontakt med din fysiske og psykiske energi. Yoga styrker nervesystemet og øger din koncentration og din handlekraft, afspænder hjernen og forbedrer balancen mellem hjernehalvdelene. Du får teknikker til forebyggelse af stress og tristhed til opløsning af mentale spændinger.

Torsdage kl. 10.00-11.50

Holdnr.: 23159

Periode: 17/8-7/12

16 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 800,-

KROP, BEVIDSTHED OG TRE FOR KVINDER

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. 15.00-17.45

Holdnr.: 23168

Periode: 8/8-19/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

YOGA OG NY ENERGI

Underviser: Henny Willman

Yoga, meditation og afspænding sænker din puls og din vejrtrækning bliver dybere, du bruger din ilt mere effektivt og dit blodtryk normaliseres. Kom i bedre form og opnå samtidig kontakt med din fysiske og psykiske energi, få styrket dit nervesystem, koncentration og forbedret dit immunforsvar og herved øget din livskvalitet. Modtag teknikker til forebyggelse af stress og tristhed, tankemylder og mentale spændinger, ændring af vaner og tankemønstre.

Tirsdage kl. 10.00-11.50

Holdnr.: 23158

Periode: 15/8-5/12

16 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 800,-

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.: 23160

Periode: 9/8-20/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1350,-

KUNDALINI YOGA: Bevidsthedsyoga

Underviser: Christina Salling

I kundalini yoga arbejder vi med at forene krop/sind/ånd, og dermed opnå højere bevidsthed. Det gør vi via fysiske øvelser, meditationer, mantraer og åndedrætteteknikker. Kundalini energien er adaptogen, så du behøver ikke en intention bag, energien finder selv derhen hvor din krop mest længtes efter den. Ren selvkærlighed for krop og sind inde fra og ud.

Mandage kl. 11.00-12.50

Holdnr.: 23161

Periode: 7/8-18/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

Onsdag kl. 16.00-17.50

Holdnr.: 23162

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

Onsdage kl. 12.00-13.50

Holdnr.: 23163

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

Torsdage kl. 17.00-18.50

Holdnr.: 23164

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

Fredage kl. 12.00-13.50

Holdnr.: 23165

Periode: 11/8-22/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

YOGA

Med Shapur Afrand Ghandforoush



NY
UNDERVERS

Balance, styrke og ro til krop og sind

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 spænde af, løsne og strække bindevævet – kroppens største og mest følsomme organ.

Åndedrættet: Med vejrtrækningsovelser kan vi ændre kroppens kemi så fysiske og følelsesmæssige blokeringer frigives. Vi afrunder med afspænding og guidet meditation.

Tirsdage kl. 10.00-11.50

Holdnr.: 23166

Periode: 8/8-19/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

Torsdage kl. 12.00-13.50

Holdnr.: 23167

Periode: 6/1-23/6

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 950,-

PERSONLIG UDVIKLING

PSYKOLOGI OG FILOSOFI

Underviser: Majken Kjer Johansen



Du vil vide hvordan filosofi og psykologi kan lede os på vej i hverdagen og i samfundet. Vi får redskaber til at håndtere svære samtaler og debatter. Vi undersøger etiske ideer og dilemmaer. Hvad kan nutidens og datidens filosoffer og psykologer byde ind med? Få viden og handlekraft. Oplev et spændende fællesskab! Vi arbejder med uddrag fra artikler og bøger.

Mandage kl. 12.15-15.00

Holdnr.: 23172

Periode: 7/8-18/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1500,-

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. 12.10-14.00

Holdnr.: 23169

Periode: 8/8-19/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr.950,-

PLANTER & NATUR

Underviser: Matthias Aurelian

På kurset fås et hjemligt uden-dørsliv i skolens rammer på tagterrassen. Du får praktiske øvelser i omplantning af husplanter og guidning i at vande inde- og udeplanter. 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.

Fredage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23171

Periode: 11/8-22/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

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. 15.15-17.05

Holdnr.: 23174

Periode: 7/9-5/10

5 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 250,-

Torsdage kl. 15.15-17.05

Holdnr.: 23175

Periode: 2/11-30/11

5 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 250,-

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.: 23170

Periode: 8/8-19/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-



METAKOGNITIV FORSTÅELSE

Underviser: Anja Kolmos

Lær at give slip på dine negative tanker. 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.: 23176

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-

SINDSLIDELSERNES KOMPLEKSITET

Underviser: Anja Kolmos

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.: 23177

Periode: 10/8-21/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1425,-



Jeg er uddannet
Cand.scient.soc. samt
Certificeret Psykoterapeut, og
har igennem de sidste mange år
beskæftiget mig med mennesker,
både via psykosocialt arbejde, under-
visning og terapi. Jeg elsker at være
med til at gøre en positiv forskel, for
folk der har det svært og lægger
stor vægt på at der på mine hold
er tryghed og rummelighed.
Jeg ser frem til at møde dig.

Anja Kolmos



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

HJERNESKOLE

AFTENSKOLE FOR ERHVERVET HJERNESKADÉ



HJERNESKOLE
Bispensgade 7, 3. sal
9000 Aalborg



www.sindhjerneskole.dk
anitra@sindskole.dk
98 13 80 66

Ny aftenskole i hjertet af Aalborg

HJERNESKOLE

AFTENSKOLE FOR ERHVERVET HJERNESKADÉ

Vores mål er at bidrage med et varieret og spændende indhold for mennesker med følger af senhjerneskaade.

Her finder du ro, høj faglighed og socialt fællesskab. Vores mål er, at lave verdens bedste skole til jer!

Læs mere på sindhjerneskole.dk

Kultur arrangementer

Hvordan man overlever med en teenager i huset!

Kom til et debatforedrag med neurolog' og hjerneforsker Ann E Knudsen

5. oktober 2023 kl. 19.30

Folkekirkens Hus Aalborg
Pris kr. 150

Må man skælde ud på Gud?

Et debatforedrag med præst og forfatter Preben Kok

9. november 2023 kl. 19.30

Folkekirkens Hus
Pris kr. 100

Forbrydelsens Sind

Et debatforedrag med Chefpsykolog Tine Wøbbe

28. september 2023 kl. 19.30

Folkekirkens Hus
Pris kr. 150

Anne E Knudsen



Preben Kok



Tine Wøbbe



Gå på hjemmesiden
sindlilleskole.dk for mere info



SKOLEN FOR MENTAL SUNDHED

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.



SKOLEN
for mental sundhed

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 kropsøvelser 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.: 23914K

Periode: 16/8-20/12

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

KROP, BEVIDSTHED OG TRE FOR KVINDER

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. HER kan du være dig selv og udtrykke dig frit. Vi bruger TRE – spændings- og traumeforløsende øvelser, restorative yogaøvelser og mindfulness.

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Holdnr.: 23915K

Periode: 8/8-19/12

19 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. 9.30-11.20

Holdnr.: 23916K

Periode: 8/8-19/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

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. 23910K

Periode: 7/8-18/12

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

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.: 23911K

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

*"Jeg fandt i Barbara Borchorst's undervisning de redskaber jeg i 9 år uden held havde søgt i psykiatrien".
Malene, kursist*



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 kropssprog 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.: 23913K

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

DEPRESSION

Hvad kan du gøre?

Underviser: Anja Kolmos

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 støttende og fortroligt rum, hvor I som kursister kan tale ud om det der for nogle kan være forbundet med tabu og skam.

Onsdage kl. 9.00-11.45

Holdnr.: 23912K

Periode: 9/8-20/12

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

GRATIS

ARRANGEMENTER



Vore Debatmidler har i denne sæson skabt fundament for disse fire gratis arrangementer. Tilmeldingen skal ske på sindlilleskole.dk under fanen Kulturarrangementer. Der finder du også yderlige information.

12/9

STREET ART

Kom med Jonny Hefty ud og se den spændende gade kunst i Aalborgs gader.

Arrangementet er fra Kl 16-18.

27/9

ANGST

Hvad siger fagvidenskaben og hvor er du i din angst? Ved Anja Kolmos.

Arrangementet er fra Kl 16-17⁴⁵

11/10

HEFTY

"Når man ikke vælger den lige vej" Ved Jonny Hefty.

Arrangementet er fra Kl 19-21.

7/11

ANGST

Hvordan lever man med angst? Ved Anja Kolmos.

Arrangementet er fra Kl 16-17⁴⁵

VI HAR ELEVATOR

Vi holder til i Bispensgade 7, på henholdsvis 2. og 3. sal. Det er en prioritet for os at skolen skal være tilgængelig for alle, så vi har elevator lige indenfor døren. Parkering kan ske i Q-park Palads med indkørsel fra Ved Stranden 11, 9000 Aalborg.

EN DEL AF DANSK OPLYSNINGS FORBUND

Lille Skole for Voksne er én ud af 3 skoler der udgør det vi i daglig tale kalder SIND Skolerne. Når du ringer ind på hovednummeret præsenterer vi os sådan. SIND Skolerne består udover os af SIND Daghøjskole, der blandt andet har målrettede tilbud til at hjælpe unge til uddannelse og job. Og så har vi HJERNESKOLE der er en aftenskole for mennesker med en erhvervet hjerneskade. De har undervisning specifikt med henblik på at styrke den enkelte kursists personlige udvikling.

Alle vore tre skoler er medlem af Dansk Oplysnings Forbund - DOF der er en landsorganisation for aftenskoler, der ønsker at udbrede folkeoplysning på et frit og neutralt grundlag - uafhængigt af partipolitik. DOF's landsorganisation omfatter omkring 280 aftenskoleforeninger samt enkelte daghøjskoler og sprogskoler fordelt over hele Danmark. Landsorganisationen støtter medlemsskolerne i deres daglige virke på en lang række områder. Læs mere om DOF på deres hjemmeside danskoplysning.dk

De tre skoler:

sindlilleskole.dk
sind-daghojskole.dk
sindhjerneskoledk.dk



Lille Skole for Voksne

Bispensgade 7, 2. sal
9000 Aalborg

98 13 80 66
kontor@sindskole.dk

