



ÅRSKATALOG 2025/26

Lille Skole for Voksne

AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE

BISPENSGADE 7, 2. SAL

- 9000 AALBORG

- TLF: 98 13 80 66

KURSUSOVERSIGT:

KUNST, HÅNDVÆRK & MAD s. 4-11

MUSIK & DRAMA s. 12-13

IT & KOMMUNIKATION s. 14-16

GRUNDLÆGGENDE FAG s. 17

SUNDHED & BEVÆGELSE s. 18-22

NY KURSIST - TRIVSELSPAS s. 22

PERSONLIG UDVIKLING s. 23

**SKOLEN FOR
MENTAL SUNDHED** s. 24-25

FERIEHOLD s. 27

ONLINE s. 28

Tilmeld dig vores
hold online
sindlilleskole.dk



LILLE SKOLE FOR VOKSNE

Velkommen til Lille Skole for Voksne – et trygt og levende fællesskab

Lille Skole for Voksne er en særlig aftenskole for psykiske sårbare voksne. Vi tilbyder folkeoplysende undervisning, foredrag, kreative kurser, debatskabende aktiviteter og koncerter – alt sammen med fokus på fællesskab, trivsel og livsglæde. Vi holder til i lyse og rolige omgivelser på 2. og 3. sal i Bispegade 7 – lige midt i Aalborg, tæt på offentlig transport og gode parkeringsmuligheder. Der er elevator op til os.

Undervisning med nærvær og respekt

Vores kurser er åbne for alle, som oplever psykiske eller sociale udfordringer. Vi tror på, at fællesskab og meningsfulde aktiviteter kan være en vej ud af mistrivsel – og frem til nye perspektiver på livet.

Undervisningen foregår primært i dagtimerne, og vores hold er små – maks. 8 deltagere – hvilket giver plads til nærvær, tryghed og individuel opmærksomhed. Du tilmelder dig selv og bestemmer selv, hvor meget du ønsker at deltage. Der er ingen mødepligt, men vi vil gerne du kommer. Vores undervisere er engagerede, fagligt kompetente og vant til at skabe et inkluderende læringsmiljø, hvor du trygt kan være dig selv.

Mere end undervisning

Mandag til torsdag byder skolens køkken på frokost kl. 11.45 til kun 25 kr. Ugens menu finder du på skolens infoskærme.

Vi tilbyder både almindelige kursusforløb og hold gennem Skolen for Mental Sundhed, hvor du som borger i Aalborg Kommune har mulighed for at komme på særlige hold og arbejde med kompetencer, selvbestemmelse og styrket livsmestring.

Kom som du er – og vær med til at skabe noget nyt

Vi glæder os til at byde dig velkommen på Lille Skole for Voksne – et sted, hvor du kan finde ny energi, ny viden og nye relationer.



LSRV 2025/26

SAMLE RABAT

Lille Skole for Voksne
NORDJYLLAND

SPAR PENGE

VED VALG AF MIN. 3 HOLD

Pris v. 3 hold = 700 kr./mdr.

Pris v. 4 hold = 750 kr./mdr.

Pris v. 5 hold = 800 kr./mdr.

LSfV 2025/26



Line

Marianne

Anita

Skoleleder: Anita

Anita står for den overordnede drift og daglige ledelse af Lille Skole for Voksne - herunder Den lille Kreative, Onside og Skolen for Mental sundhed. Hun vil desuden være behjælpelig med receptionsopgaver, hvis receptionen er tom.

Kursusansvarlig: Marianne

Marianne sørger for at, nye spændende hold bliver oprettet, og at alt virker - også på eksisterende hold. Marianne varetager desuden løn m.v. til vores undervisere. Hendes arbejdsplads er placeret i receptionen, så hun kan hjælpe dig, hvis Line ikke lige er her. Marianne har stor viden om mange ting - så bare spørg.

Receptionist: Line

Line har altid tid til dig, hun møder dig med et smil, hjælper med alle de spørgsmål du måtte have. Hos Line får du hjælp med tilmelding og betaling, hun hjælper dig endda med at finde lige DET hold, som passer dig. Line er vores alle sammen blæksprutte, som får vores hverdag til at fungere.

Receptionen

I receptionens åbningstid er det muligt at betale for kurser med kontanter, vi hjælper også gerne med MobilePay, hvis det er nødvendigt.

**RECEPTIONENS
ÅBNINGSTIDER**

MANDAG 9 - 13

TIRSDAG 9 - 13

ONSDAG 9 - 13

TORSDAG 9 - 13

FREDAG 9 - 12

STRIK OG HÆKLING

Her kan du strikke og hækle både som begynder og øvet. Du kan få hjælp til alt fra teknikker, opskrifter, farver og garnvalg. Oplev hvad strik og hækling kan gøre for dig i din hverdag. Det kan være afstressende og meditativt at have garn i hænderne og flytte masker fra den ene pind til den anden. Medbring som udgangspunkt selv pinde og garn.



Underviser: Mette Thryssø

Mandage kl. 9.00-11.45

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25100

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 5/1-22/6

Hold 26000

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

Mandage kl. 13.00 - 14.50

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25101

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 12/8-16/12

Hold 26001

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1125,-

Tirsdage kl. 9.00 - 11.45

Efterår: 12/8-16/12

Hold 25102

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26002

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-

Tirsdage kl. 13.00-14.50

Efterår: 12/8-16/12

Hold 25103

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26003

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1225,-

Underviser: Ditte P. Kristensen

Onsdage kl. 13.00-14.50

Efterår: 13/8-17/12

Hold 25104

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 7/1-24/6

Hold 26004

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1225,-

Fredage kl. 9.00 - 11.45

Efterår: 15/8-19/12

Hold 25105

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 9/1-26/6

Hold 26005

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-

Underviser: Laura Kristensen

Torsdage kl. 9.00-11.45

Efterår: 14/8-18/12

Hold 25106

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26006

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1750,-

Torsdage kl. 12.00-13.50

Efterår: 14/8-18/12

Hold 25107

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26007

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1175,-

**Tilmeld dig vores
hold online på
sindlilleskole.dk**



SYNING

Har du lyst til at sy dit eget tøj eller ting til boligen, og opleve magien ved at skabe noget nyt og brugbart? Her kan du få hjælp til teknikker, mønstre, valg af stof og tilpasning, og vi hjælper med det hele fra mønster til dekoration. Undervisningen er individuel og henvender sig til både begyndere og øvede. Du kan også up-cycle og redesigne aflagt tøj, som trænger til nyt liv. Der er gode PFAFF symaskiner og overlockere.

Underviser: Ditte P. Kristensen

Mandage kl. 15.00-17.45

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25109

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 5/1-22/6

Hold 26009

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

Tirsdage kl. 13.30-16.15

Efterår: 12/8-16/12

Hold 25110

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26010

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-

Onsdage kl. 15.00-17.45

Efterår: 13/8-17/12

Hold 25111

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 7/1-24/6

Hold 26011

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-

KREATIV MED STOF OG GARN

Her kan du sy tøj, brodere, tufte, strikke og meget mere. De bløde materialer er i fokus, og du kan gå på weekend fyldt med kreative vitaminer.

Underviser: Ditte P. Kristensen

Fredage kl. 12.00-13.50

Efterår: 15/8-19/12, ulige uger

Hold 25108

10 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 575,-

Forår: 16/1-19/6

Hold 25008

11 mødegange

á 2 lektioner

Pris: kr. 625,-



KREATID

I KreaTID har vi fingeren på pulsen, og arbejder med de tendenser, som vi ser i boligblade, på nettet og i gadebilledet. Vi arbejder i øjeblikket blandt andet med linoleumstryk, perleblomster, papirblomster og maskintufting, men underviseren er åbne overfor alle dine ideer, og glæder sig til, at I sammen skal føre dem ud i livet.

Underviser: Charlotte Viksnins

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Efterår: 12/8-16/12

Hold 25112

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1600,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Forår: 6/1-23/6

Hold 26012

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1975,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Charlotte Viksnins

KREAMENDING

Brug det du har og skab noget nyt og fantastisk! Her kan du blandt andet arbejde med visible mending/ synlig reparation, papmaché, maleri/tegning, perle syning, smykker eller hvad der ellers trender. Her er plads til alle idéer og former for kreativitet, uanset om du er nybegynder eller øvet. Målet er, at danne rammen for hyggeligt kreative fællesskab, hvor vi inspirerer og hjælper hinanden. Du må gerne medbringe egne materialer, men der er også diverse materialer til rådighed.

Underviser: Mowita Erika Jensen

Mandage kl. 9.00-11.45

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25114

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1600,- (inkl. mat. 150,-)

Forår: 5/1-22/6

Hold 26014

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,- (inkl. mat. 150,-)



Mowita Erika Jensen

KREATIV TEGNING

Vi tegner både frihånd og efter model, og lærer dig det samme ud fra devisen: Alle kan tegne!

Du lærer at tegne med blyant, kul, pastel og fedtkridt, og male akvareller ud fra et grundigt oplæg. Vi løser utraditionelle og sjove opgaver, der får fantasien og farverne til at sprudle. Holdet er for både begyndere og øvede og vi tegner, udforsker og eksperimenterer sammen med dig, og introducerer dig desuden for alternativt malning med fx kaffe, te og syltetøj.

Underviser: Lisbet Winther

Tirsdage kl. 14.50-17.35

Efterår: 12/8-25/11

Hold 25113

15 mødegange á 3 lektioner

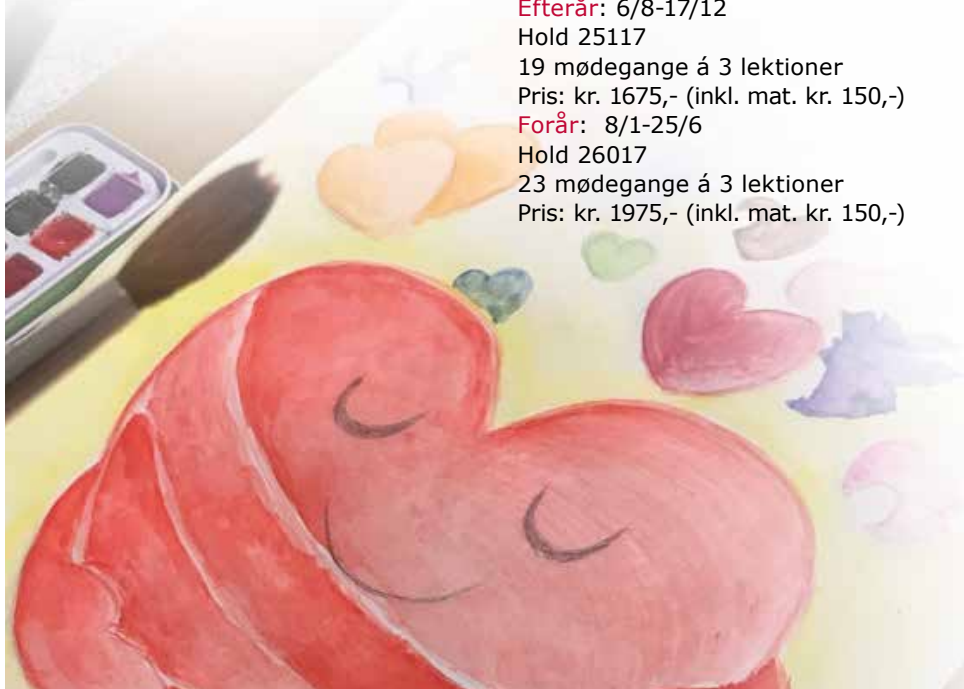
Pris: kr. 1325,- (inkl. mat. kr. 100,-)

Forår: 6/1-23/6

Hold 26013

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1925,- (inkl. mat. kr. 100,-)



SMYKKEVÆRKSTED

Design dine egne smykker når vi gennemgår teknikker og materialer. Du vil bl.a. lære at støbe, lodde og indfatte sten. Du kan arbejde med sølv, tin, horn, eksotiske træarter og læder samt fremstille ringe, vedhæng, armbånd og brocher. 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.

Underviser: Janne Larsen

Onsdage kl. 9.00-11.45

Efterår: 6/8-17/12

Hold 25115

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Forår: 7/1-24/6

Hold 26015

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1975,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Onsdage kl. 12.00-14.45

Efterår: 6/8-17/12

Hold 25117

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Forår: 8/1-25/6

Hold 26017

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1975,- (inkl. mat. kr. 150,-)

KREATIVT VÆRKSTED

Vil du være kreativ med materialer, der spænder vidt? Her kan du male, tegne, formgive med alt fra pastel til fedtsten, fordybe dig i smykkefremstilling og genbruge dit gamle tøj og give det en omgang med symaskinen – kodeordet er kreativitet.

Underviser: Janne Larsen

Torsdage kl. 9.00-11.45

Efterår: 7/8-18/12

Hold 25118

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Forår: 8/1-25/6

Hold 26018

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1900,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Fredage kl. 12.00-14.45

Efterår: 8/8-19/12

Hold 25119

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Forår: 2/1-26/6

Hold 26019

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1900,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Underviser: Rikke

Fredage kl. 12.00-14.45

Efterår: 8/8-19/12

Hold 25120

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,- (inkl. mat. kr. 150,-)

Forår: 2/1-26/6

Hold 26020

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1900,- (inkl. mat. kr. 150,-)



Janne Larsen

KERAMIK

Vi arbejder med modellering, dekorering, pladeteknik og kvætseforme.

Vi stiller flere slags ler og 200 flotte glasurer til rådighed på værkstedet.

Du får individuel vejledning, og vi hjælper dig gerne på vej med at finde netop dit unikke og personlige udtryk. Der vil være mulighed for at lave krus, fade, skulpturer mm.

Vi gennemgår forskellige teknikker, 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.

Underviser: Leonella Goncalves

Leonella giver alle, uanset niveau, rig mulighed for kreativ udfoldelse og chancen for at lave spændende keramik i både stentøj og porcelæn. Leonella elsker at tilføje lidt ekstra til sine kreationer. Hun putter gerne horn på sine dukkehoveder eller flotte pastelfarver henover et kranietryk.

Mandage kl. 9.00-11.45

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25125

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 5/1-22/6 (minus 4/5)

Hold 26025

20 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1600,-

Onsdage kl. 12.00-14.45

Efterår: 13/8-17/12

Hold 25126

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 7/1-24/6

Hold 26026

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-

Torsdage kl. 9.00-11.45

Efterår: 14/8-18/12

Hold 25127

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26027

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1750,-

**Keramik materiale-
udgift 45,- pr. kg ler.
inklusive glasur og
brænding.**

Underviser: Charlotte Viksnins

Charlotte laver keramik med sjæl! På kurset vil du lære at arbejde kreativt med leret og modellere i frihånd. Charlotte elsker skøre finurlige ting. Hun laver rumbørn hjemme på Tryhede og har profiler på instagram og FB. Hun maler gerne flotte motiver på sin keramik med vores akvarel glasur.

Mandage kl. 12.00-14.45

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25128

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 5/1-22/6

Hold 26028

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

Onsdage kl. 9.00-11.45

Efterår: 13/8-17/12

Hold 25129

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 7/1-24/6

Hold 26029

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-

Leonella Goncalves



UNDERVISERE I KERAMIK

Tine / Facebook:
Søhus Keramik

Leonella / Instagram:
art.by_ng

Charlotte / Instagram:
blogmoster_rumboern

Underviser: Tine Søhus Pedersen el. Henrik Koldby

Tine og Henrik har fokus på "leg med ler" og du får vejledning i mange forskellige teknikker og udtryk.

Tine har Søhus keramik, som du også finder på FB og soehuskeramik på instagram. Tine er modelleringens mester, der findes ikke det dyr eller den blomst hun ikke kan lave i ler.

Fredage kl. 9.00-11.45

Efterår: 15/8-19/12

Hold 25130

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 9/1-26/6

Hold 26030

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

Fredage kl. 12.00-14.45

Efterår: 15/8-19/12, ulige uger

Hold 25131

10 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 800,-

Forår: 16/1-19/6, ulige uger

Hold 26031

11 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 875,-

Fredage kl. 12.00-14.45

Efterår: 22/8-12/12, lige uger

Hold 25132

8 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 650,-

Forår: 9/1-26/6, lige uger

Hold 26032

10 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 800,-

Fredage kl. 15.00-17.45

Efterår: 15/8-19/12

Hold 25133

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 9/1-26/6

Hold 26033

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-



Henrik Koldby

DREJEHOLD & KERAMIK- VÆRKSTED

Kom og vær med i vores hyggelige værksted til kreativitet og leg med stentøjsler i mange udgaver. På værkstedet vil du bl.a. lære at arbejde med ler og modellere i frihånd, i kvætseforme og prøve kræfter med drejning.

Du vil få mulighed for at lære teknikker, samt processen i dekorering og glasering med vores mange glasurer.

Der vil være mulighed for at lave alt fra små krus og dybe fade til spændende skulpturer. Til sidst glaseres emnerne og de færdigbrændes.

Vi har plads til både nybegyndere og øvede, da vi har mange dygtige undervisere, som står klar til at hjælpe dig og lære fra sig.



Anna sætter fantasien og formerne fri på dette kursus og sammen kan I fordybe jer i keramikens verden og lave flotte produkter. Anna har et galleri i Brønderslev og leger med leret hos os 2 dage om ugen. Hun er ferm ved en drejeskive og ikke bange for eksperimentere med både ler og glasur.

Anna Johannsdottir

Underviser: Anna Johannsdottir

Efterår: 12/8-16/12
Hold 25134
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1450,-
Forår: 6/1-23/6
Hold 26034
23 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1825,-

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Efterår: 12/8-16/12
Hold 25135
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1450,-
Forår: 6/1-23/6
Hold 26035
23 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1825,-

Onsdage kl. 15.00-17.45

Efterår: 13/8-17/12
Hold 25136
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1450,-
Forår: 7/1-24/6
Hold 26036
23 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1825,-

Onsdage kl. 18.00-20.45

Efterår: 13/8-17/12
Hold 25137
18 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1450,-
Forår: 7/1-24/6
Hold 26037
23 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 1825,-

Underviser: Line Bangsbo

Line hjælper dig med at lære nye teknikker og dygtiggøre dig i et hyggeligt og trygt miljø. Line har sit eget keramik univers, hvor hun drejer de smukkeste kopper, skåle og tallerkener m.m.

Torsdage kl. 12.00-14.45

Efterår: 14/8-18/12

Hold 25138

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26038

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-

Torsdage kl. 15.00-17.45

Efterår: 14/8-18/12, i ulige uger

Hold 25139

10 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 800,-

Forår: 15/1-18/6, i ulige uger

Hold 26039

12 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 950,-

Torsdage kl. 15.00-17.45

Efterår: 21/8-11/12, i lige uger

Hold 25140

8 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 650,-

Forår: 8/1-25/6, i lige uger

Hold 26040

10 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 800,-

BAGNING

Kunne du godt tænke dig at blive bedre til at bage? - så tilmeld dig dette hyggelige bagekursus, hvor du kan lære at fremtrylle lige netop din favoritkage eller dit yndlingsbrød. Kurset henvender sig til både begyndere og mere erfarne hjemmebagere, uanset om du er mest til brunsviger, varme hveder, vaniljekranse eller surbrød.

Underviser: Jens Lindberg Jensen

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Efterår: 12/8-16/12

Hold 25145

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1900,- (inkl. mat. kr. 450,-)

Forår: 6/1-23/6

Hold 26045

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 2325,- (inkl. mat. kr. 500,-)

MADLAVNING – NEMME RETTER

Er du ikke helt sikker på, hvad der er op og ned i et køkken? Her guider vi dig gennem dejlige, nemme retter, som du efterfølgende selv kan lave hjemme. Vi tager udgangspunkt i den enkeltes erfaring, viser dig, hvordan du kan lave forskellige retter, og lærer dig at bruge køkkenets redskaber og teknikker.

Underviser: Jens Lindberg Jensen

Onsdage kl. 9.00-11.45

Efterår: 13/8-17/12

Hold 25146

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1900,- (inkl. mat. kr. 450,-)

Forår: 9/1-26/6

Hold 26046

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 2325,- (inkl. mat. kr. 500,-)

UNDERVISERE I KERAMIK

Line / Instagram:
frkbangsbo

Anna / Facebook:
Mylund Keramik og Galleri



FRIENDS

Spil i et godt rytmisk orkester. Deltagelse forudsætter, at du kan beherske dit instrument på et rimeligt niveau. Vi arbejder med selvvalgte numre i forskellige genrer, med mulighed for at omarrangere numre og komponere selv. Underviseren guider roligt og imødekommende holdet i dybden med musikken, således du også får indblik i teorien.

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

**Mandage kl. 12.00-14.45 og
fredage kl. 12.00-14.45**

Efterår: 11/8-19/12

Hold 25150

36 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 2900,-

Forår: 5/1-26/6

Hold 26050

42 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 3250,-

LILLEKORET SANGSIND

Et kor som har plads til alle, der vil opleve glæden ved fællessang akkompagneret af guitar. Koret har fokus på fornøjelsen ved at synge sammen. Vi bevæger os inden for den rytmiske genre, med sange vi vælger i løbet af kurset. Vi synger kendte danske sange, rock, pop og evergreens. En god sangstemme er ikke en forudsætning, - men lysten til at synge er.

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Torsdage kl. 15.00 -16.50

Efterår: 14/8-18/12

Hold 25151

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26051

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1175,-

GUITAR – BLANDET NIVEAU

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 guitarstil, der kan akkompagnere sang, men vil også komme omkring instrumentale stykker med fingerspil. Undervisningen tilrettelægges efter den enkeltes niveau og holdet er for både begyndere og øvede.

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Torsdage kl. 9.00-11.45

Efterår: 14/8-18/12

Hold 25152

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26052

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1750,-

POP OG ROCK SAMMENSPIL

Hvis du spiller på et instrument, eller kan lide at synge, så er her en mulighed for at spille i et band med andre musikglade mennesker. Vi arbejder med selvvalgte numre i forskellige genrer, og der vil være mulighed for at komponere selv. Holdet byder alle velkommen - uanset om du er nybegynder eller har spillet i band før.

Underviser: Mikael Vraast-Thomsen

Tirsdage kl. 12.00-14.45

Efterår: 12/8-16/12

Hold 25153

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26053

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-



Michael Vraast-Thomsen

LET DRAMA

Vil du gerne være mere fri og spontan, grine, og være en del af et fællesskab? På Let Drama arbejder vi med krop og sjæl, gennem sjove dramalege. De vil få dig til at føle glæde og velbehag, og samtidig træne koncentration, spontanitet, fantasi og hukommelse.

Underviser: Barbara Borchorst

Fredage kl. 12.00-13.20

Efterår: 15/8-19/12

Hold 25154

18 mødegange á 1,5 lektioner

Pris: kr. 750,-

Forår: 9/1-19/6 (minus 5/2 +12/2)

Hold 26054

18 mødegange á 1,5 lektioner

Pris: kr. 750,-

DRAMA

Vi går på opdagelse i vores kreativitet gennem øvelser, rollespil og improvisation, og træner samtidig koncentration, spontanitet, fantasi og hukommelse.

Kurset viser hvordan drama giver livsglæde, latter, frihed og fællesskab. Opstart 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.

Underviser: Barbara Borchorst

Fredage kl. 13.30-14.50

Efterår: 15/8-19/12

Hold 25155

18 mødegange á 1,5 lektioner

Pris: kr. 750,-

Forår: 9/1-19/6 (minus 5/2 +12/2)

Hold 26055

18 mødegange á 1,5 lektioner

Pris: kr. 750,-

Barbara Borchorst

**Tilmeld dig vores
hold online på
sindlilleskole.dk**



DEBAT OG SAMFUND

Er du frisk på at diskutere tidens politiske emner? Vi arbejder med debat og argumenter og udfordrer vores viden om samfundet. Vi henter viden fra politiske retninger, filosofi, historie og psykologi. Vi arbejder med interviews og avisartikler, og du er selv med til at vælge temaer. Lad debatten flyve højt og bredt og tag den til nye dybder.

Underviser: Majken Kjer Johansen

Torsdage kl. 12.15-15.00

Efterår: 14/8 -18/12

Hold 25156

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26056

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1750,-

DIALOG OM MENNESKE OG SAMFUND

Du vil vide med om mennesket og dig selv i hverdagen og samfundet. Du får redskaber til at håndtere det at være menneske og undersøger mennesket fra mange vinkler. Hvad kan nutidens og fortidens videnskabsfolk byde ind med? Vi trækker på psykologi, filosofi og litteratur plus opdateret viden om menneske og samfund.

Underviser: Majken Kjer Johansen

Fredage kl. 9.30-11.20

Efterår: 15/8 -19/12

Hold 25157

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1025,- (inkl. mat.)

Forår: 9/1-25/6

Hold 26057

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1175,- (inkl. mat.)

**Tilmeld dig vores
hold online på
sindlilleskole.dk**



DEN LILLE FORFATTERSKOLE

Har du en forfatter i maven, eller vil du i gang med at skrive? Så mød op på holdet. Her får du mulighed for at arbejde med dine tekster i eget tempo. Teori og små skriveøvelser giver dig værktøjer til at skrive den gode tekst. Vi læser op, lytter og inspirerer hinanden i et trygt miljø med plads til alle.

Underviser: Jonna Christiansen

Onsdage kl. 9.00-11.45

Efterår: 6/8-17/12 (minus 20/8)

Hold 25158

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1475,- (inkl. mat.)

Forår: 7/1-24/6

Hold 26058

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1850,- (inkl. mat.)

Onsdage kl. 12.15-15.00

Efterår: 6/8-17/12 (minus 20/8)

Hold 25159

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1475,- (inkl. mat.)

Forår: 7/1-24/6

Hold 26059

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1850,- (inkl. mat.)



Jonna Christiansen

SKRIV DIT LIV

At skrive om sit eget liv er populært og måske også en lyst, du bærer rundt på? Vi gennemgår Erindringer, Selvbiografier og Autofiktion, så du kan finde din udtryksform inden for genren. Alt fra små hverdagshændelser til store livsdramaer kan blive til lysende litteratur, 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.

Underviser: Jens Lindberg Jensen

Torsdage kl. 12.15 -15.00

Efterår: 14/8-18/12

Hold 25160

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1475,- (inkl. mat.)

Forår: 8/1-25/6

Hold 26060

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1775,- (inkl. mat.)

SKRIVEVÆRKSTEDET

Alle er velkomne på skriveværkstedet - her er der mulighed for at udforske og styrke din helt egen litterære stemme og stil. Ved hver mødegang er der et inspirationsoplæg med udgangspunkt i dagens tema, efterfulgt af fælleslæsning og 20-30 minutter afsat til skriveøvelser. Begyndere såvel som erfarne er varmt velkomne.

Underviser: Ida Zidore

Onsdage kl. 12.00 -14.45

Efterår: 6/8-17/12

Hold 25161

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1550,- (inkl. mat.)

Forår: 7/1-24/6

Hold 26061

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1850,- (inkl. mat.)

BORDROLLESPIL

Her lærer du, hvordan du kommer i gang med at spille bordrollespil i et trygt miljø med plads til alle. Du vil 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 desuden være lærerige oplæg om bl.a. dramaturgi, historiefortælling og spilmekanik i rollespil. Og vigtigst af alt – vi skal spille!

Underviser: Matthias Aurelian

Fredage kl. 12.00-14.45

Efterår: 15/8-19/12

Hold 25162

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 9/1-26/6

Hold 26062

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1750,-

Matthias Aurelian



IT-LAB

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 ser og lærer redskaberne så du selv kan arbejde med foldere, blade, hjemmesider, visitkort, kalendere, fotobøger og billedbehandling m.m. Du kan arbejde indenfor alt fra almindeligt computerkendskab, e-mail, tekstbehandling, billedbehandling og til hjemmesider.

Underviser: Matthias Aurelian

Mandage kl. 9.00-11.45

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25163

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 5/1-22/6

Hold 26063

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

Mandage kl. 12.00-14.45

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25164

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 5/1-22/6

Hold 26064

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

IT-HJÆLP

Giver beskederne i E-boks og MitID ingen mening? Hvorfor virker TV2play ikke længere? Er mobilen sprunget i luften og hvordan kommer den nye til at virke? Hvad betyder det, at de nye støjdæmpende høretelefoner skal opsættes, og hvordan gør man det? Kurset giver dig mulighed for, at stille spørgsmål og få styr på alle de IT-problemer du har.

Underviser: Matthias Aurelian

Mandage kl. 12.15-13.10

(1. mandag i måneden)

Efterår: 11/8-1/12

Hold 25165

5 mødegange á 1 lektion

Pris: kr. 150,-

Forår: 5/1-1/6

Hold 26065

6 mødegange á 1 lektion

Pris: kr. 175,-

DIGITAL KUNST

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. Se verden fra den anden side og få muligheden for at gennemskue mediernes tricks. Du skal være vant til at bruge en computer.

Underviser: Oscar Vela

Mandage kl. 15.00-17.45

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25166

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 5/1-22/6

Hold 26066

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

FOTOGRAFI

Kurset henvender sig til alle, der nyder at fotografere, men mangler viden om, hvordan man får mest ud af sit motiv. Hver gang mødes vi på skolen og tager en snak om, hvor og hvad I gerne vil fotografere og hvordan det kan udføres. Vi kan arbejde ud fra et bestemt tema f.eks. skæve vinkler, smukke huse, lys og mørke, forfald mm. som kan skifte fra gang til gang. Derefter går vi ud enkeltvis eller i små grupper og fotograferer.

Underviser: Matthias Aurelian

Fredage kl. 9.00-11.45

Efterår: 15/8-19/12

Hold 25167

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 9/1-26/6

Hold 26067

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-



DANSK

Er du gået ud af folkeskolen og synes du mangler lidt? Så kan du på dette kursus få hjælp og opgaver, der passer til lige det, du gerne vil blive bedre til. Hvis 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 i trygge omgivelser.

Underviser: Jens Lindberg

Torsdage kl. 9.00-11.45

Efterår: 14/8 -18/12

Hold 25170

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26070

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1750,-

ENGELSK DIALOG - KULTUR OG SAMFUND (I KILDEHUSET)

Opfrisk dit engelsk. Vi arbejder med dialoger om samfund, kultur og litteratur fra lande, der taler engelsk. Vi læser nyheder og arbejder med grammatik, der optimerer dine sætninger. Du kan også øve præsentation på engelsk. Niveau: 9.-10. klasse samt HF.

Underviser: Majken Kjer Johansen

Mandage kl. 9.30-11.20

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25171

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 5/1-22/6

Hold 26071

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1125,-

OBS! Undervisningen foregår i Kildehuset, Anders Mørchs Vej 1 9400 Nørresundby

ENGELSK DIALOG

Vi arbejder med dialoger til praktiske situationer i hverdagen og på ferien. Vi læser tekst fra hele verden og får viden specielt om England, USA og New Zealand og Australien. Vi samtaler om teksterne og arbejder med spændende øvelser. Du kan også øve præsentation på engelsk. Opfrisk det engelsk, du allerede kan. Niveau: let øvet. Ca. 8.-9. klasse.

Underviser: Majken Kjer Johansen

Fredage kl. 12.00-13.50

Efterår: 15/8 -19/12

Hold 25172

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 9/1-26/6

Hold 26072

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1125,-

MATEMATIK

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 helt styr på de der andengradslikninger? Bliv klædt matematisk på til hverdagens tal-udfordringer i rolige og imødekomende omgivelser.

Underviser: Matthias Aurelian

Fredage kl. 9.00-11.45

Efterår: 15/8 -19/12

Hold 25173

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 9/1-26/6

Hold 26073

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-



Majken Kjer Johansen

MOTION OG PILATES

Kom og vær med på vores motionshold, hvor vi træner kondition, styrke og smidighed gennem forskellige motionsformer. Øvelserne er tilpasset alle niveauer, så du behøver ikke være i form, når du starter. Vi skaber et støttende fællesskab, hvor både fysisk og mentalt velvære fremmes, og vi har det sjovt, mens vi træner sammen.

Underviser: Anne Hansen

Fredage kl. 9.00-10.50

Efterår: 15/8 -19/12

Hold 25175

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 10/1-27/6

Hold 26075

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1125,-

DANS OG BEVÆGELSE

Dette danse- og bevægelseshold er et trygt og rummeligt fællesskab, hvor du gennem dans og bevægelse styrker din kropsbevidsthed og din generelle trivsel.

Med fokus på lyd og stemning, skabes et helende rum, hvor bevægelse bliver en vej til glæde, selvforståelse, samhørighed og personlig udvikling.

Underviser: Zienna Mogensen

Torsdage kl. 12.15-15.00

Efterår: 14/8 -18/12

Hold 25176

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26076

22 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1750,-



Zienna Mogensen



Tilmeld dig vores
hold online på
sindlilleskole.dk



YOGA OG NY ENERGI

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. Vi giver dig teknikker til forebyggelse af stress og tristhed, tankemylder og mentale spændinger. Få styrket dit nervesystem, din koncentration og dit immunforsvar, og få øget din livskvalitet samt ændret vaner og tankemønstre.

Underviser: Henny Willman

Tirsdage kl. 10.00-11.50

Efterår: 12/8-9/12

Hold 25177

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 925,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26077

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1225,-

YOGA OG MENTAL SUNDHED

På holdet laver vi åndedrætsøvelser, dybdeafspænding og meditation, hvorved krop, sind og sanser får en ro som søvn sjældent giver. Vi tager dig roligt gennem øvelserne så du kommer i kontakt med din fysiske og psykiske energi. Du får teknikker til forebyggelse af stress og tristhed, og opløsning af mentale spændinger. Yoga styrker nervesystemet og øger din koncentration og din handlekraft, afspænder hjernen samt forbedrer balancen mellem hjernehalvdelen.

Underviser: Henny Willman

Torsdage kl. 10.00-11.50

Efterår: 14/8 -11/12

Hold 25178

17 mødegange á 2 lektioner

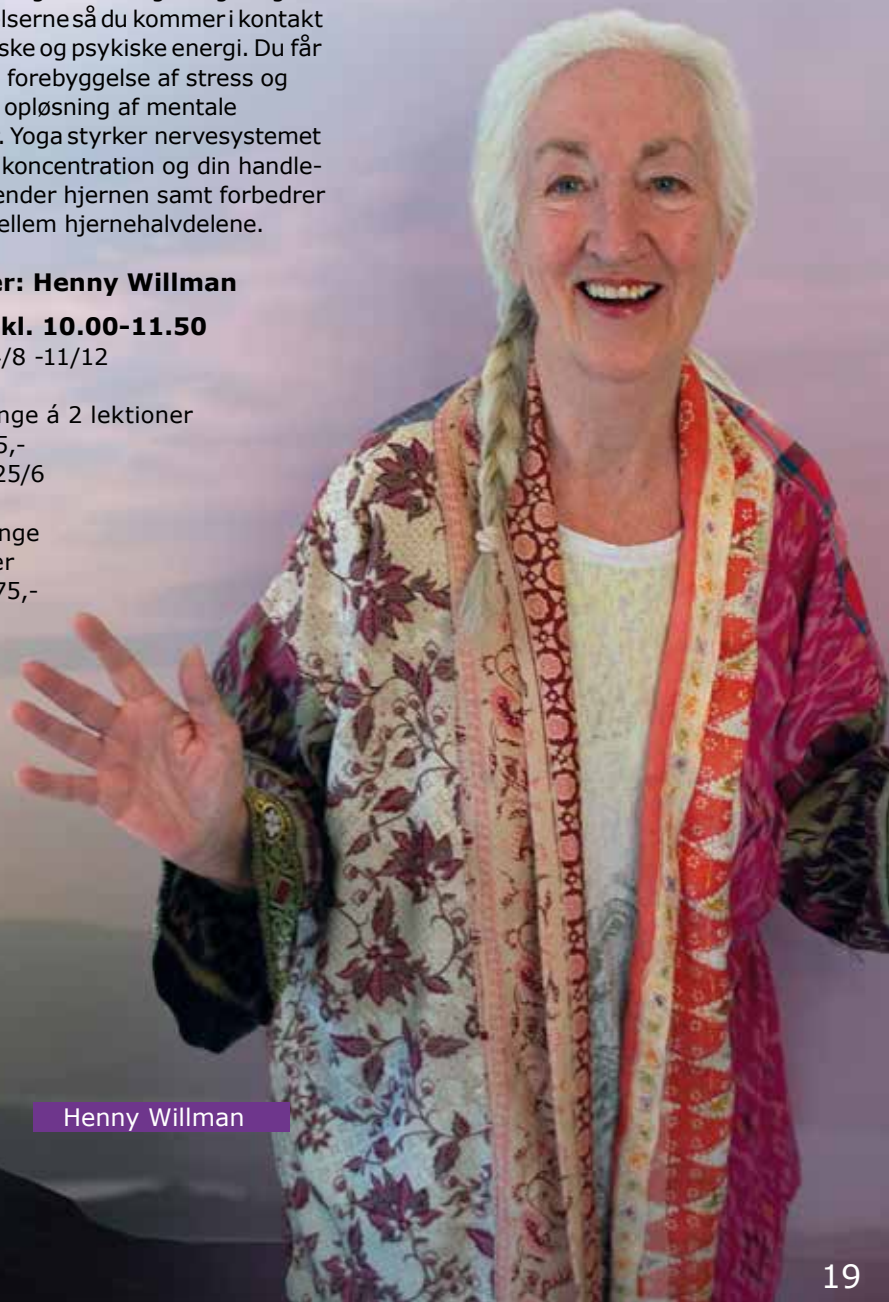
Pris: kr. 925,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26078

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1175,-



Henny Willman

KUNDALINI YOGA

I Kundalini yoga (bevstheds- og hormonyoga) arbejder vi med at forene både krop/sind/ånd, og derved opnå højere bevidsthed. Det gør vi via fysiske øvelser (kriya), aktive meditationer, chanting af mantraer og åndedræsteknikker. Ren selvkærlighed for din krop, sind og sjæl - inde fra og ud. Intentionen er at skabe et rum, hvor der er plads til ALT hvad der er dig.

Underviser: Christina Salling

Mandage kl. 11.00-12.50

Efterår: 18/8 -15/12

Hold 25179

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 925,-

Forår: 5/1-22/6

Hold 26079

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1125,-

Tirsdage kl. 17.00-18.50

Efterår: 19/8-16/12

Hold 25180

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 925,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26080

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1225,-

Onsdage kl. 12.00-13.50

Efterår: 20/8-17/12

Hold 25181

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 925,-

Forår: 7/1-24/6

Hold 26081

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1225,-

TRAUMEORIENTERET BREATHWORK

I traumeorienteret Breathwork, laver vi fysiske øvelser, hvor vi bruger vores egen lyd, som en hjælper til at forløse traumeenergi, uden at italesætte det skete. Vi dyrker aktive OSHO meditationer, hvor vi bruger hans musik, til at støtte op om processen. Vi anvender det cykliske åndedræt, ind gennem munden og ud gennem munden. En blid og nænsom måde, til at opnå større kropsbevidsthed.

Underviser: Christina Salling

Mandage kl. 17.00-18.50

Efterår: 18/8 -15/12

Hold 25182

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 925,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26082

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1125,-

Torsdage kl. 17.00-18.50

Efterår: 21/8 -18/12

Hold 25183

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 925,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26083

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1175,-

Fredage kl. 12.00-13.50

Efterår: 22/8 -19/12

Hold 25184

17 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 925,-

Forår: 9/1-26/6

Hold 26084

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1125,-



**Tilmeld dig vores
hold online på
sindlilleskole.dk**



YOGA

Gennem bevægelser vil vi styrke og åbne kroppen. Vi vil løsne op og genopbygge energien omkring rygsøjlen – vores centrale nervesystem.

Gennem lange og dybe stræk, vil vi spænde af, løsne og strække bindevævet – kroppens største og mest følsomme organ. Med vejrtrækningssøvelser kan vi ændre kroppens kemi så fysiske og følelsesmæssige blokeringer frigives. Vi afrunder med afspænding og guidet meditation.

Underviser: Shapur Ghandforoush

Tirsdage kl. 10.00-11.50

Efterår: 12/8-16/12

Hold 25185

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26085

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1225,-

Torsdage kl. 12.00-13.50

Efterår: 14/8 -18/12

Hold 25186

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26086

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1175,-

Torsdage kl. 17.00-18.50

Efterår: 14/8 -18/12

Hold 25187

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26087

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1175,-

BLID YOGA OG LYDMEDITATION

Lydmeditation er kendt for at berolige sindet og give kroppen en dyb frekvens-massage. Kroppen opnå herved forløsning og frigiver spændinger helt inde i bindevæv og nerver. Herigennem kan vi lettere restituere efter traumer og skader. Vi åbner krop og sanser gennem bevidste og frie bevægelser, kropslige udtryksformer, Yoga, lyde, vibrationer, vokal og instrumentalmusik samt æteriske dufte.

Underviser: Shapur Ghandforoush

Tirsdage kl. 12.15-14.05

Efterår: 19/8 - 9/12, i lige uger

Hold 25188

8 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 450,-

Forår: 6/1-23/6, i lige uger

Hold 26088

11 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 600,-

Tirsdage kl. 12.15-14.05

Efterår: 12/8 -16/12, i ulige uger

Hold 25189

10 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 550,-

Forår: 13/1-16/6, i ulige uger

Hold 26089

12 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 650,-

Torsdage kl. 14.00 - 15.50

Efterår: 15/8 -19/12

Hold 25190

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 975,-

Forår: 8/1-25/6

Hold 26090

22 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1175,-



Shapur A. Ghandforoush

TRE, KROP OG BEVIDSTHED

Pres, stress og traumatiske oplevelser påvirker vores krop, følelser og tankegang - nogen gange mere end vi forestiller os. Vi arbejder med 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, når vi bruger TRE, spændings- og traumeforløsende øvelser, restorative yogaøvelser og mindfulness.

Underviser: Solveig Hjertmann

Onsdage kl. 12.00-13.50

Efterår: 13/8-19/11

Hold 25191

14 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 775,-

Forår: 7/1-28/5

Hold 26091

19 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 1025,-



Solveig Hjertmann

Som ny kursist
OBS!
kan du få
1000 kr.
i tilskud

Er du ny kursist, kan du søge et trivselspas.

Med trivselpasset bliver du indbudt til en rundvisning på skolen. Dit trivselspas har en værdi på 1000 kr. til brug ved opstart af selvalgt kursus. Din familie, venner, kontaktperson, læge m.fl. er også velkomne til at søge et trivselspas for dig.

Søg trivselpasset hos Anita på anita@sindskole.dk med en kort begrundelse på, hvorfor du ønsker et trivselspas. Vi har et begrænset antal, så skynd dig at søge og blive en del af et fantastisk, lærerigt fællesskab.

Vi håber, det har interesse og glæder os til at møde dig!

FILOSOFI OG PSYKOLOGI

Hvordan kan filosofi og psykologi blive en vejleder i livet. Vi undersøger ideer og dilemmaer med etiske lygter. Hvordan får vi svar på de svære spørgsmål? Hvor finder vi livsglæde, lykke og håb? Hvordan opnår jeg kontrol i kommunikation? Hvad er sjæl og ånd? Hvor er samfundet på vej hen? Hvad er eksistens? Kom med dine spørgsmål! Vi arbejder med uddrag og citater fra artikler og bøger. Vi garanterer et livgivende fællesskab.

Underviser: Majken Kjer Johansen

Mandage kl. 12.15-15.00

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25195

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 5/1-22/6

Hold 26095

21 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1675,-

LIVSANSKUELSER

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.

Underviser: Oscar Vela

Tirsdage kl. 12.30-15.15

Efterår: 12/8-16/12

Hold 25196

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1450,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26096

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-

RO PÅ KROP OG SIND GENNEM BLID BEVÆGELSE

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

Underviser: Jannie Didia

Onsdage kl. 9.00 -11.45

Efterår: 13/8-17/12

Hold 25197

17 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1375,-

Forår: 07/1-24/6

Hold 26097

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 1825,-

Tilmeld dig vores
hold online på
sindlilleskole.dk



Jannie Didia



SPECIALUNDERVISNING

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. Du kan vælge de elementer, som virker for netop DIG.

Holdene 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

Har du problemer med at koncentrere dig - huske, fokusere og bevare overblikket? Mange psykisk sårbare oplever et vedholdende pres på hjernen med angst, bekymringer og mange tanker. Her træner vi hjernen og bryder den onde cirkel. Vi arbejder med hjerne-træningsøvelser, bevægelseslege, energiovelser og meditation.

Underviser: Barbara Borchorst

Mandage kl. 10.00-11.50

Efterår: 11/8-15/12

Hold 25920K

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

Forår: 5/1-15/6 (minus 2/2+9/2)

Hold 26900K

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

RO PÅ KROP OG SIND Gennem Blid Bevægelse

Vi laver enkle, blide kropsovelser der har stor effekt. 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 kan indgå.

Underviser: Jannie Didia

Onsdage kl. 12.15 -15.00

Efterår: 13/8-17/12

Hold 25921K

18 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

Forår: 07/1-24/6

Hold 26901K

23 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

TRE, KROP OG BEVIDSTHED

Pres, stress og traumatiske oplevelser påvirker vores krop, følelser og tankegang.. Vi arbejder med at berolige og afbalancere nervesystemet, kroppen samt tanker og følelser. Vi bruger TRE, spændings- og traumeforløsende øvelser, restorative yogaøvelser og mindfulness på dette hold.

Underviser: Solveig Hjertmann

Onsdage kl. 14.00-16.45

Efterår: 13/8-19/11

Hold 25922K

14 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

Forår: 7/1-28/5

Hold 26902K

19 mødegange á 3 lektioner

Pris: kr. 0,-

SKOLEN
for mental sundhed

DIT SUNDE SIND

Dit sind er grundlæggende sundt, roligt og robust – det er medfødt. På holdet her skal vi sammen genopdage de "redskaber", der allerede findes i os og blive bedre til at lytte til vores sunde fornuft, frem for vores til tider larmende tanker. Det er netop gennem forståelsen af vores psykiske system, vi får mulighed for at leve det liv, vi gerne vil. Holdet byder velkommen til alle, der har lyst til at blive klogere på egen psyke – uanset diagnose.

Underviser: Kirsten Svane Riis

Tirsdage kl. 9.30-11.20

Efterår: 12/8-16/12

Hold: 25923K

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26903K

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

OVERVIND ANGSTEN

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.

Underviser: Anja Kolmos

Tirsdage kl. 18.20-20.10

Efterår: 19/8-9/12, i lige uger

Hold 25926K

8 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

Forår: 6/1-23/6, i lige uger

Hold 26906K

11 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

DEPRESSION

Her på holdet vil du møde andre, der har det som dig. Der vil være et trygt og roligt rum, hvorvi kan dele det, der fylder. Du vil få en større forståelse af sindet, som vil give dig mulighed for at lytte mindre til de triste og tunge tanker og dermed give mere plads til glæden i livet. Det er muligt på trods af depression.

Underviser: Kirsten Svane Riis

Tirsdage kl. 12.10-14.00

Efterår: 12/8-16/12

Hold 25924K

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

Forår: 6/1-23/6

Hold 26904K

23 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

KROP, SJÆL OG KOMMUNIKATION

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

Underviser: Barbara Borchorst.

Onsdage kl. 10.00-11.50

Efterår: 13/8-17/12

Hold 25927K

18 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

Forår: 7/1-17/6 (minus 4/2+11/2)

Hold 26907K

21 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

ADHD/ADD

Håndtering af ADHD/ADD kan være en stor udfordring, men du behøver ikke at gøre det alene. Dette hold giver dig vejledning og støtte til at mestre hverdagen. Kurset tilrettelægges så alle får brugbare redskaber med videre fra kurset.

Underviser: Anja Kolmos

Tirsdage kl. 16.00-17.50

i lige uger

Efterår: 19/8-9/12, i lige uger

Hold 25925K

8 mødegange á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-

Forår: 6/1-23/6, i lige uger

Hold 26905K

11 mødegange

á 2 lektioner

Pris: kr. 0,-



Anja Kolmos

BLIV MEDLEM OG AMBASSADØR FOR LILLE SKOLE FOR VOKSNE

**Kære kursister, undervisere,
pårørende og medarbejdere**

MEDLEM

Lille Skole for Voksne styres af en bestyrelse, som vælges på den årlige generalforsamling. Alle interesserede kan blive medlem af Lille Skole for Voksne, og det er gratis. Som medlem har du indflydelse på, hvordan skolen fremadrettet skal udvikle sig. Som medlem indbydes du til et årligt temamøde i forbindelse med vores generalforsamling. Du vil desuden blive indbudt til at deltage i nogle af vores kulturelle arrangementer, ligesom du vil modtage 2 nyhedsbreve om året. Tilmeld dig på kontor@sindskole.dk eller i vores reception, og du vil blive kontaktet af bestyrelsen.

AMBASSADØR

Vi har brug for dig som ambassadør og hjælp med udbredelse af kendskabet til Lille Skole for Voksne og markedsføring af vores kurser og arrangementer. Dette gør du ved at synliggøre vores aktiviteter via dit netværk, som f.eks. Facebook, Instagram m.m. Som ambassadør modtager du en gang om året et gavekort for din hjælp. Er du interesseret i at blive ambassadør så kontakt vores skoleleder Anita Weje på anita@sindskole.dk

FOR MERE INFORMATION

☎ 98138066

📍 BISPENSGADE 7, 2.
9000 AALBORG

Skoleleder
Anita



Lille Skole for Voksne NORDJYLLAND

Lille Skole for Voksne er en aften-skole, der tilbyder folkeoplysende voksenundervisning, foredrag, debat-skabende aktiviteter og koncerter til alle, som er socialt og psykisk udfordret. Hos os er man ikke klient eller patient - men kursist.

Skolen giver kursisterne mulighed for at bevæge sig fra mistrivsel mod øget trivsel gennem meningsfulde interessefællesskaber.

Lille Skole for Voksne er en forening, som blev etableret på initiativ af Landsforeningen SIND for over 30 år siden og har i dag ca. 500 kursister.

Skolen har en skoleleder og en kursusansvarlig samt administrativt personale. Vi er medlem af landsforeningen SIND og Dansk Oplysnings Forbund.

Vi er hjemmehørende midt i Aalborg på Bispensgade 7, og har satellitter på blandt andet bosteder i Aalborg-, Hjørring-, Brønderslev-, Rebild-, Vesthimmerland-, og Mariagerfjord kommuner.

YOGA I EFTERÅRSFERIEN

Underviser: Christina Salling

Hold 25250
Mandag, onsdag og fredag i uge 42
Alle dage kl. 12.00-13.50
3 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 175,-

KERAMIK I VINTERFERIEN

Underviser: Leonella Goncalves

Hold 25251
Mandag og tirsdag i uge 8
Begge dage kl. 9.00-14.30
2 mødegange á 6 lektioner
Pris: kr. 325,-

YOGA I VINTERFERIEN

Underviser: Christina Salling

Hold 25252
Mandag, onsdag og fredag i uge 8
Alle dage kl. 12.00-13.50
3 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 175,-

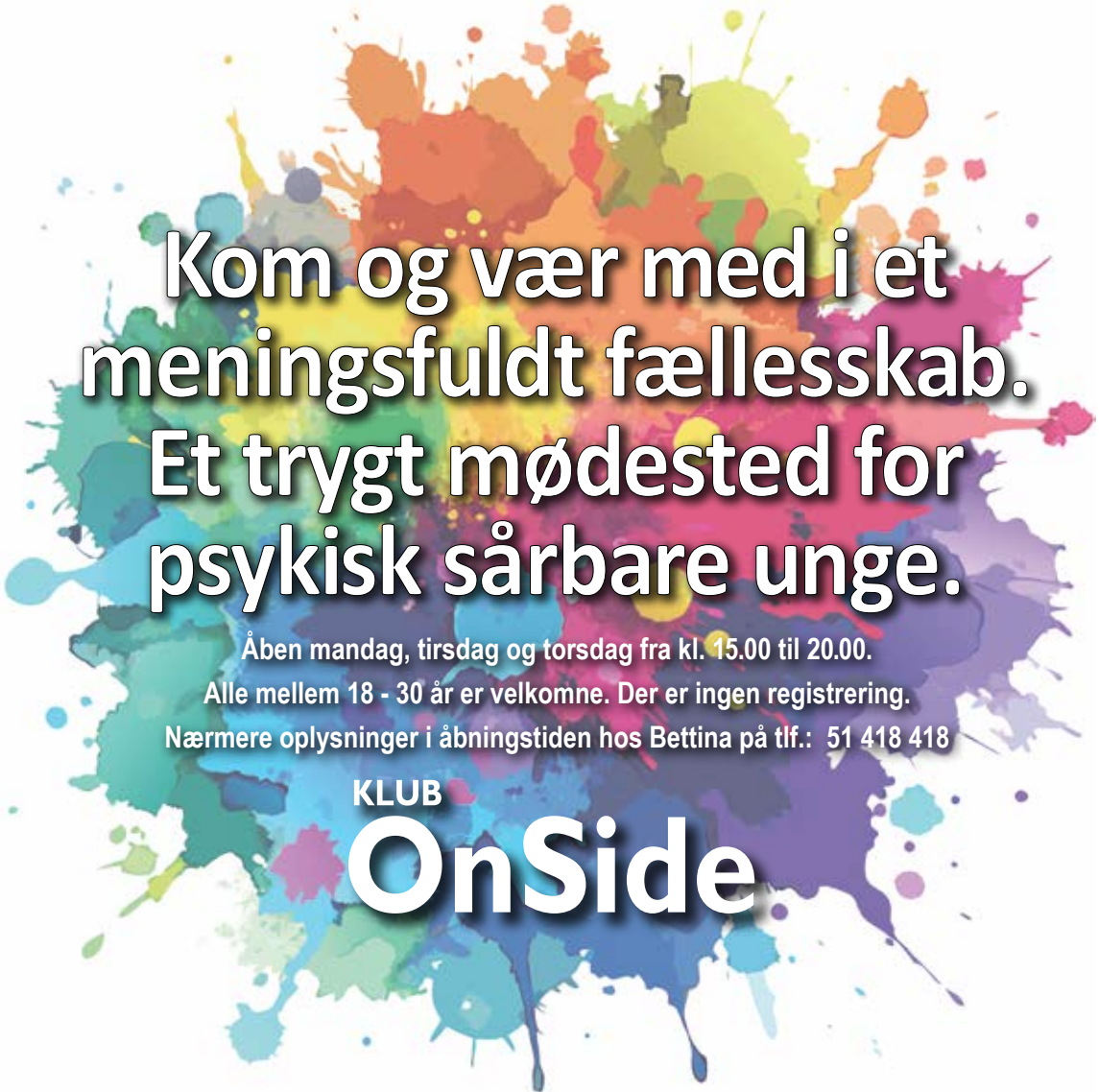
KERAMIK I PÅSKEFERIEN

Underviser: Leonella Goncalves

Hold 25253
Torsdag og fredag i uge 14
Begge dage kl. 9.00-14.30
2 mødegange á 6 lektioner
Pris: kr. 325,-

Tilmeld dig vores
hold online på
sindlilleskole.dk





Kom og vær med i et meningsfuldt fællesskab. Et trygt mødested for psykisk sårbare unge.

Åben mandag, tirsdag og torsdag fra kl. 15.00 til 20.00.

Alle mellem 18 - 30 år er velkomne. Der er ingen registrering.

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

KLUB

OnSide

Lille Skole for Voksne er én ud af 2 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. Det er en prioritet for os, at skolen skal være tilgængelig for alle, så vi har elevator lige indenfor døren.

Receptionens åbningstider:

Mandag	9-13
Tirsdag	9-13
Onsdag	9-13
Torsdag	9-13
Fredag	9-12

Lille Skole for Voksne

AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE

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

Grafisk udarbejdelse:



TrygStartNibe
TRAINED MOVING LIFEWAY