SOMMER 2023

Lille Skole for Voksne

AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE



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



SOMMERSTRIK OG –HÆKLING
Underviser: Mette Thrysøe

Vi hygger med strikketøj, hækling, broderi eller syning. Vi har mange forskellige ting i skabene på vores værksted, så der er mulighed for at afprøve flere forskellige ting.

Uge 26
man, ons, og fredag
26/6 + 28/6 + 30/6
kl. 10.00-12.45
Holdnr.: 23230
3 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 225,-

Uge 27
man, tirs og onsdag
3/7 + 4/7 +5/7 kl. 10.00-12.45
Holdnr.: 23231
3 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 225,-

Uge 28
man, ons, og fredag
10/7 + 12/7 + 14/7
kl. 10.00-12.45
Holdnr.: 23232
3 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 225,-

Uge 29 man, ons, og fredag
17/7 + 19/7 + 21/7
kl. 10.00-12.45
Holdnr.: 23233
3 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 225,-

Uge 30 man, ons, og fredag
24/7 + 26/7 + 28/7
kl. 10.00-12.45
Holdnr.: 23234
3 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 225,-

SOMMER-KREATIVT VÆRKSTED
Underviser: Janne Larsen

Mangler du en pause fra afslapning, sol og isspisning? Kom ind i kreativt værksted, fordyb dig i alverdens kreative muligheder og arbejd med maleri, tegning, pastel eller smykkefremstilling - alt fra at støbe sølvsmykker til at knytte armbånd og muligheden for at sy. Materialer til smykkefremstilling betales til underviser.

Uge 27 man, tirs, og torsdag
3/7 + 4/7 + 6/7 kl. 14.00-16.45
Holdnr.: 23247
3 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 225,- +materialer 25,-

3-DAGES SOMMERBORDROLLESPIL
Underviser: Matthias Aurelian

Tag et 3-dages sommerkursus og fordyb dig i 1 eller flere bordrollespil. Bliv introduceret til forskellige spilsystemer, bl.a. D&D, Call of Cthulhu og Dungeon World. Du får praktiske redskaber som spiller eller Gamemaster. Der vil derudover være lærerige oplæg om bl.a. dramaturgi, historiefortælling og spilmekanik i rollespil. Og vigtigst af alt – vi skal spille!

Uge 26 man, tirs, og onsdag
26.-28./6 kl. 10.00-13.40
Holdnr.: 23235
3 mødegange á 4 lektioner
Pris: kr. 300,-

SOMMERYOGA
Underviser: Christina Salling

Kroppens unikke udfoldelser igennem åndedrættet og blid yoga. Kom og mærk hvad et bevidst åndedræt har af betydning for dig og dit indre og ydre velvære. Mærk på egen krop hvordan forløsning på flere plan sker, når vi tør give os hen til vores åndedræt. Vi lader kroppen "få fri" til at udtrykke sig, præcis som den ønsker, og har brug for. Vi laver livsudfoldende øvelser, og mest af alt, fylder vi vores livskraft beholder op.

Uge 26 man, ons, og fredag
26/6 + 28/6 + 30/6
kl. 12.00-13.50
Holdnr.: 23239
3 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 150,-

Uge 27 man, ons, og fredag
3/7 + 5/7 + 7/7
Man + fredag kl. 12.00-13.50
Onsdag kl. 12.30-14.20
Holdnr.: 23240
3 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 150,-

Uge 28 man, ons, og fredag
10/7 + 12/7 + 14/7
kl. 12.00-13.50
Holdnr.: 23241
3 mødegange á 2 lektioner
Pris: kr. 150,-

SOMMERBORDROLLESPIL
Underviser: Matthias Aurelian

Tag på endagskursus i bordrollespillenes forunderlige verden – her er plads til både dem, der vil lære, og dem, der kan! Få inspiration og bliv klædt på til spændende spil, som kan spilles med både familie og venner i sommerlandskabet!

Uge 27 torsdag d. 6/7
kl. 10.00-14.35
Holdnr.: 23236
1 mødegange á 5 lektioner
Pris: kr. 125,-

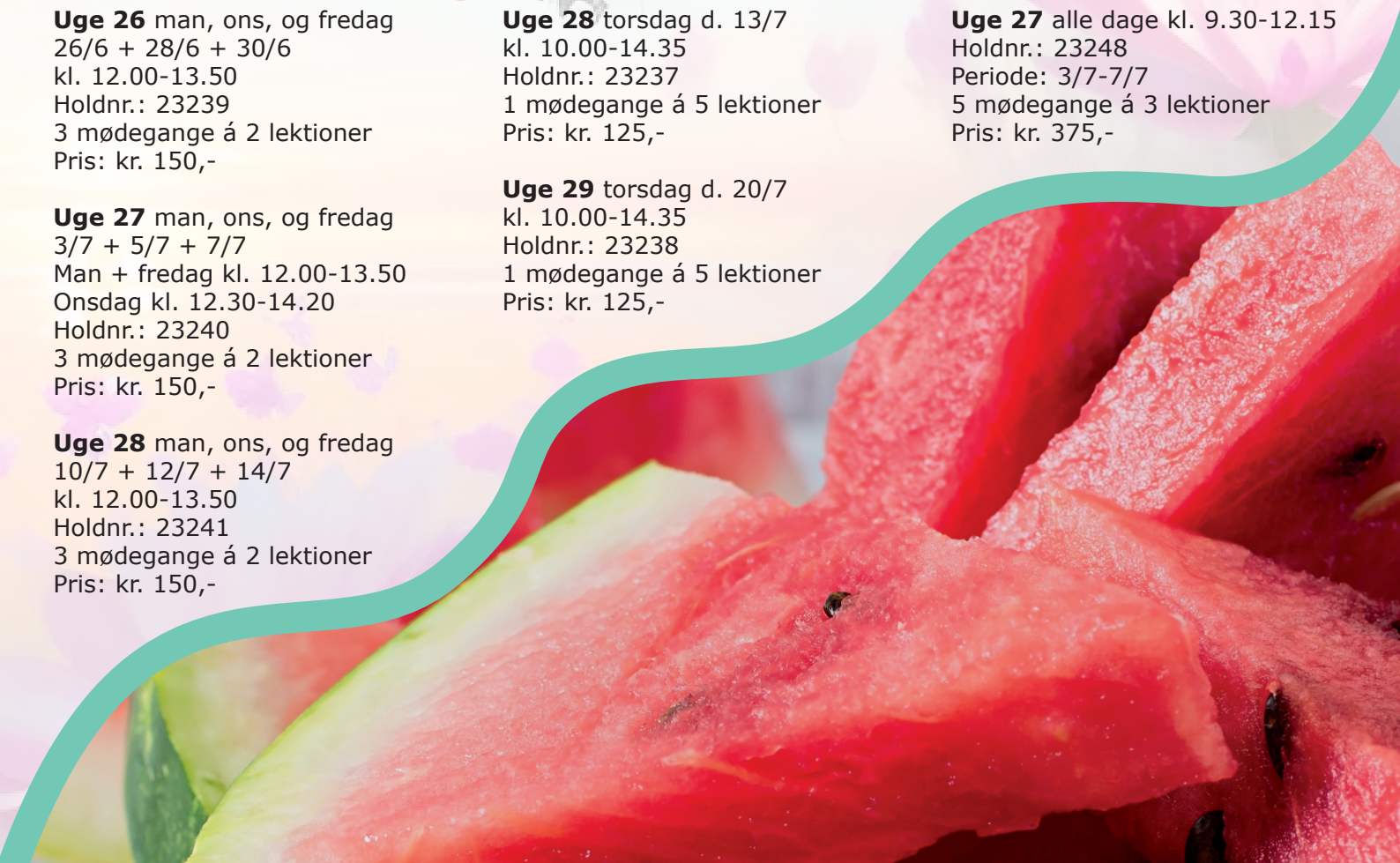
Uge 28 torsdag d. 13/7
kl. 10.00-14.35
Holdnr.: 23237
1 mødegange á 5 lektioner
Pris: kr. 125,-

Uge 29 torsdag d. 20/7
kl. 10.00-14.35
Holdnr.: 23238
1 mødegange á 5 lektioner
Pris: kr. 125,-

SOMMER-RO PÅ KROP OG SIND GENNEM BLID BEVÆGELSE
Underviser: Jannie Didia

Selvforkælelse og egenomsorg er i fokus og du vil få mere ro og balance i din sommerferie. 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.

Uge 27 alle dage kl. 9.30-12.15
Holdnr.: 23248
Periode: 3/7-7/7
5 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 375,-



SOMMER I KERAMIKVÆRKSTEDET

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Går du og spekulerer over, hvad dit næste kreative projekt skal være? Så har jeg svaret. At arbejde i ler og formgive er en håndgribelig proces, der udfordrer alle dine kreative sanser, og som inviterer sindet til fordybelse for en stund. Måske drømmer du om at afprøve dine egne kreative evner eller måske invitere nogle venner med på et spændende og hyggeligt kursus. Alle kan deltage, uanset om man har prøvet det før eller ej. Der er medregnet pauser i løbet af dagen, så der er tid til en lille forfriskning.

Uge 28 & 31

HOLD A
13., 14., 15./7, 1. + 2./8
Alle dage kl. 12.00-17.30
Holdnr.: 23242
5 mødegange á 6 lektioner
Pris: kr. 750,- + materialer

Uge 28 & 30

HOLD B
10., 11., 12., 26. + 27./7
Alle dage kl. 10.00-15.30
Holdnr.: 23243
5 mødegange á 6 lektioner
Pris: kr. 750,- + materialer

LAV DIN EGEN FANTASTISKE GIPSFORM

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Kunne du tænke dig at lave en form til keramik, så skal du med på dette kursus! Det er meget oppe i tiden at bygge elementer sammen i keramik og ikke mindst frugter i keramik er moderne. Måske har du lagt mærke til citron -trenden som ses alle steder lige nu. Derfor kan du nu komme og lave din egen gipsform. Som du efterfølgende kan bruge på dine egen værker i keramik. Temaet er frugt/grøntsag og du skal medbringe fx en banan, citron, pære, blomkål.

Vi laver kvætseforme af de medbragte frugter. Først bygger vi en forskalning op omkring frugten og hælder derefter gips over emnerne og fremstiller derved formene. Den efterfølgende dag kvætser vi ler i formene og afprøver deres funktion. Du vil blive vejledt i hele processen. Der vil være udgifter til materialer. Alle kan deltage.

Uge 30
Fre og lørdag d. 28. + 29./7
kl. 12.00-16.35
Holdnr.: 23244
2 mødegange á 5 lektioner
Pris: kr. 250,- + materialer

SOMMER I KREATIVVÆRKSTEDET

Underviser: Inge Frederiksen Høj

Det skal være nemt at være kreativ og fordybe sig! Derfor byder dette sommerkursus indenfor i kreativværksted, som er fuld af muligheder. Måske går du og gerne vil afprøve forskellige materialer eller teknikker, for at finde netop det materiale som passer dig? Et værksted fuld af muligheder, hvor du kan lave linoleumstryk, arbejde med glas, fusing/slumping, perlebrænder med gas, afprøve tufting og tegne og meget mere!

Kurset strækker sig over to dage, hvor der vil være masser af inspiration at finde i værkstedet og mulighed for at hygge sig i et kreativt fælleskab, hvor du samtidig kan dygtiggøre dig i dit projekt.

Uge 30
Man og tirsdag
d. 24. + 25./7 kl. 12.00-17.30
Holdnr.: 23245
2 mødegange á 6 lektioner
Pris: kr. 300,-
+ KR. 100,- i materialer



KERAMIK

Materialeudgift 40,- pr. kg ler. inklusiv glasur og brænding.



SOMMER-TUFTING
Underviser: Inge Frederiksen Høj

Tufting er en ny og rigtig sjov måde at lave tæpper på. Og der er god mulighed for at være kreativ med garn og farver. Det er ikke et krav at man har kendskab til garn. Kurset starter med en introduktion til selve redskaberne og hvordan man tråder og benytter tuftepistolen. Det vil være en fordel hvis du har gjort dig lidt tanker hjemmefra, om hvad du kunne tænke dig at tufte. (lav evt. en lille skitse hjemmefra) start dit første tufte projekt med et enkelt motiv og mellem 2-4 farver) Der vil være papir og tegneredskaber til rådighed på kurset.

Grib chancen og kom til en hyggelig workshop med hyggelig stemning. Det er vigtigt at man tager pauser, når man tufter, så husk at medbringe lidt mad og der er gratis kaffe/the hele dagen. Omkring kl. 17. stopper vi med tæpperne og kommer latex på. Vi har noget garn til rådighed på kurset, men medbringe de farver, som du vil tufte med - anbefaler tykt garn og gerne akryl, da der godt kan være en del spildgarn første gang, man kaster sig over tufting. Sørg for at have tilstrækkeligt garn med af de farver, du skal bruge – helst to garnnøgler af samme farver.

Uge 31

HOLD A
Torsdag d. 3/8 kl. 12.00-17.30
Holdnr.: 23246
1 mødegang á 6 lektioner
Pris: kr. 150,-
+ kr. 100,- materialer

HOLD B
Fredag d. 4/8 kl. 12.00-17.30
Holdnr.: 23249
1 mødegang á 6 lektioner
Pris: kr. 150,-
+ kr. 100,- materialer

BULLET KALENDER
Underviser: Charlotte Johansen

Få styr på dit liv på den kreative måde! Bliv undervist i tidens hotteste tendenser indenfor bullet journals. Gør noget ud af din personlige kalender og derigennem få mere styr på dine aftaler og HUSK dem bedre! Charlotte har fingeren på pulsen og fantastisk til at dele hendes viden og kreativitet. Medbring bullet journal. Prisen er inkl. materialer kr. 50,-

Uge 31 Mandag d. 31/7
kl. 9.00 – 11.45
Holdnr.: 23252
1 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 75, + kr. 25 i materialer

LÆDER
Underviser: Charlotte Johansen

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 elle indfarver i en lækker farve, denne oplevelse er stor. Her er mulighed for ro og fordybelse. Læder og skind medbringer man selv.

Uge 30 & 31 Torsdage d. 27/7 og 3/8 kl. 9.00 – 11.45
Holdnr.: 23253
2 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 150, + materialer

SOMMERLEG I KERAMIKVÆRKSTEDET
Underviser: Charlotte Johansen

Når man arbejder med keramik er det kun fantasien, der sætter grænsen. Alle kan være med. Der er mulighed for at lære forskellige teknikker og finde den, man bedst kan lide. Vi vil arbejde med glasur og skabe et kreativt univers, hvor dine ting får det fineste udtryk i form og farve. Vi leger med leret, spiser en is og nyder sommeren i keramikkens tegn!

Uge 26 & 30 Mandag og tirsdag d. 26 - 27/6 + d. 24/7
Kl 9.00 – 12.45
Holdnr.: 23250
3 mødegange á 4 lektioner
Pris: kr. 300, + materialer

Uge 26 & 30 Ons og torsdag d. 28/6 og 29/6
Fredag d. 28/7 alle dage 9.00 – 11.45
Holdnr.: 23251
3 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 225, + materialer





PERLE- OG PAPIRSBLOMSTER
Underviser: Charlotte Johansen

I dette sommerværksted kan der laves blomster af både perler og papir. Papirblomster er nemme og hurtige at lave – hvor perleblomsterne er mere omstændige og kræver tålmodighed og tungen lige i munden! Fælles for dem er dog, at de er nemme at passe og kræver ingen vand. Kommer og lav en lækker sommerbuket i godt selskab!

Uge 31 Onsdag d. 2/8
kl. 9.00 – 11.45
Holdnr.: 23254
1 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 75, + kr. 25 i materialer

INTRO TIL FILOSOFI OG PSYKOLOGI
Underviser: Majken 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. Alle kan være med!

Uge 26 Tirs, ons, og fredag
d. 27., 28., 30/6 kl. 10.00-12.45
Holdnr.: 23255
3 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 225,-

Uge 27 Man, ons, og fredag
3,. 5, - 7/6 kl. 10.00-12.45
Holdnr.: 23256
3 mødegange á 3 lektioner
Pris: kr. 225,-

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 trivselspasset 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.