

Lille Skole for Voksne  
AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE

# ÅRSKATALOG 2026/27

Håndarbejde & Kreativitet

Keramik

Musik & Drama

IT, Samfund, Spil & Forfatterskab

Grundlæggende fag

Sundhed & Bevægelse

Personlig udvikling & Trivsel

Foredrag & Debat

Skolen for mental sundhed



## Receptionist: Line

Line har altid tid til dig! Hun møder dig med et smil og 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.



## 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 ansatte.

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.









## 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 med receptionsopgaver, hvis receptionen er tom.

## IKONER

Det betyder ikonerne i holdbeskrivelser:

-  Efterår
-  Forår
-  Mødegange
-  Lektioner
-  Pris
-  # Holdnummer

## RECEPTIONEN

I receptionens åbningstid er det muligt at betale for kurser kontant eller med MobilePay.

Mandage 9.00 - 13.00

Tirsdage 9.00 - 13.00

Onsdage 9.00 - 13.00

Torsdage 9.00 - 13.00

Fredage 9.00 - 12.00

# 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 både trapper og 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.

Vi tilbyder både almindelige kursusforløb men også 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.

## Mere end undervisning

Mandag, tirsdag og torsdag byder skolens køkken på frokost kl. 11.45 til kun 30,- kr. Ugens menu finder du på skolens inforskærme.

Der er ingen mødepligt på skolen, 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.

Du tilmelder dig selv og bestemmer selv, hvor meget du ønsker at deltage. Er du tilmeldt er det bindende og udeblivelse er ikke en gyldig udmeldelse.

Håndarbejde & Kreativitet	4-8
Keramik	12-15
Musik & Drama	16-17
IT, Samfund, Spil & Forfatterskab	18-21
Grundlæggende fag	22-23
Sundhed & Bevægelse	24-27
Personlig udvikling & Trivsel	28
Foredrag & Debat	29
Skolen for mental sundhed	30-33
Ferie-, og sommerhold	34

**SAMPLERABAT 2026/2027**

Du får rabat ved tilmelding til flere hold ad gangen:

3 Hold 700 kr. / måned  
4 Hold 750 kr. / måned  
5 Hold 800 kr. / måned

## TEKSTILVÆRKSTEDET

Velkommen til et kreativt frirum med fokus på tekstilt design. Her kombinerer vi broderi, syning, hækling, strik og stoftryk i et inspirerende fællesskab.

Vi vægter en høj faglighed, hvor du får kompetent vejledning i både klassiske teknikker og moderne eksperimenter. Alt foregår i et trygt undervisningsmiljø, hvor der er plads til fordybelse, læring og kreativ udfoldelse uanset dit erfaringsniveau.



**Torsdage 15.00-17.45** Mette

**13. AUG – 17. DEC # 26119**

📅 18 📢 3 **1.450,-**

**7. JAN – 24. JUN # 27019**

📅 22 📢 3 **1.750,-**

**Mandage 9.00-11.45** Mette

**10. AUG – 21. DEC # 26100**

📅 19 📢 3 **1.525,-**

**4. JAN – 21. JUN # 27000**

📅 21 📢 3 **1.675,-**

**Tirsdage 9.00-11.45** Mette

**11. AUG – 22. DEC # 26102**

📅 19 📢 3 **1.525,-**

**5. JAN – 22. JUN # 27002**

📅 23 📢 3 **1.825,-**

**Mandage 13.00-14.50** Mette

**10. AUG – 21. DEC # 26101**

📅 19 📢 2 **1.025,-**

**4. JAN – 21. JUN # 27001**

📅 21 📢 2 **1.125,-**

**Tirsdage 13.00-14.50** Mette

**11. AUG – 22. DEC # 26103**

📅 19 📢 2 **1.025,-**

**5. JAN – 22. JUN # 27003**

📅 23 📢 2 **1.225,-**

## SYVÆRKSTEDET

Tilmeld dig Syværkstedet og tryl din garderobe om, gennem redesign eller nye kreationer. Med Mette som din underviser får du en høj faglighed fra en uddannet skrædder, der guider dig sikkert fra idé og mønster til færdigt produkt.

Vi skaber et trygt undervisningsmiljø, hvor bla. broderi og syning kan forenes, så du kan udvikle dit eget unikke og personlige tøjudtryk. Medbring selv de projekter du vil arbejde på – vi har gode symaskiner, tråd og diverse andre materialer til rådighed.



Mette



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner



# Holdnummer



Pris

## STRIK & 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.

Ditte

Onsdage 13.00-14.50 Ditte

12. AUG – 16. DEC # 26104

📅 18 📌 2 🏷️ 975,-

6. JAN – 23. JUN # 27004

📅 23 📌 2 🏷️ 1.225,-

Fredage 9.00-11.45 Ditte

14. AUG – 18. DEC # 26105

📅 18 📌 3 🏷️ 1.450,-

8. JAN – 25. JUN # 27005

📅 22 📌 3 🏷️ 1.750,-

## 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.

Fredage 12.00-13.50 Ditte

I ulige uger

14. AUG – 18. DEC # 26106

📅 10 📌 3 🏷️ 825,-

8. JAN – 25. JUN # 27006

📅 13 📌 3 🏷️ 1.050,-

## 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.

Mandage 15.00-17.45 Ditte

10. AUG – 21. DEC # 26107

📅 19 📌 3 🏷️ 1.525,-

4. JAN – 21. JUN # 27007

📅 21 📌 3 🏷️ 1.675,-

Tirsdays 13.30-16.15 Ditte

11. AUG – 22. DEC # 26108

📅 19 📌 3 🏷️ 1.525,-

5. JAN – 22. JUN # 27008

📅 23 📌 3 🏷️ 1.825,-

Onsdage 15.00-17.45 Ditte

12. AUG – 16. DEC # 26109

📅 18 📌 3 🏷️ 1.450,-

6. JAN – 23. JUN # 27009

📅 23 📌 3 🏷️ 1.825,-



Ditte



## 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 underviser en åben overfor alle dine ideer, og glæder sig til, at I sammen skal føre dem ud i livet. Prisen er inklusiv kr. 150,- til materialer.

Tirsdage 12.00-14.45 Charlotte

11. AUG – 22. DEC # 26110

19 3 1.675,-

5. JAN – 22. JUN # 27010

23 3 1.975,-



Charlotte



Daniel

## ILLUSTRATIONS-TEGNING



Slip din indre kunstner, mangategner eller fantasy-illustrator løs! Uanset om du er nybegynder eller øvet, så griб blyant, pensel og papir og gå på opdagelse i DIT unikke tegneunivers.

Du får mulighed for at lære nye teknikker og forbedre dine grundlæggende tegnekundskaber, når vi arbejder med den tegneform der interesserer dig. Her er der plads til både fantasifuld og kunstnerisk udfoldelse i et støttende fællesskab. Prisen er inklusiv kr. 100,- til materialer.

Onsdage 12.00-14.45 Daniel

12. AUG – 16. DEC # 26111

18 3 1.550,-

6. JAN – 23. JUN # 27011

23 3 1.925,-

## NYT LIV TIL TING OG TØJ

Kom og lær kunsten at give dit tøj nyt liv på en kreativ og bæredygtig måde. Du kan reparere huller, pletter og slid, samtidig med at du skaber noget smukt og personligt. Medbring tøj, puder, tasker eller andre tekstiler og vi stiller materialer som tråd, perler, stoflapper og redskaber til rådighed.

Du behøver ikke at kunne sy i forvejen – vi tager det fra bunden, og du får masser af inspiration og vejledning undervejs. Der er fokus på ro, fordybelse og kreativ genbrug. Prisen er inklusiv kr. 150,- til materialer.

Mandage 12.00-14.45 Mowita

24. AUG – 21. DEC # 26112

17 3 1.525,-

4. JAN – 21. JUN # 27012

21 3 1.825,-



Mowita



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner

# Holdnummer



Pris



## 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, og 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. Prisen er inklusiv kr. 150,- til materialer. Sølv kan købes hos underviseren.



Onsdage 9.00-11.45		Janne	Onsdage 12.00-14.45		Janne
<b>5. AUG - 16. DEC</b>	<b># 26113</b>		<b>5. AUG - 16. DEC</b>	<b># 26114</b>	
18  3	1.600,-		18  3	1.600,-	
<b>6. JAN - 23. JUN</b>	<b># 27013</b>		<b>6. JAN - 23. JUN</b>	<b># 27014</b>	
23  3	1.975,-		23  3	1.975,-	

## KREATIVT VÆRKSTED

Vil du være kreativ med materialer, der spænder vidt? Her kan du male, tegne formgiver 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. Prisen er inklusiv kr. 150,- til materialer.



Torsdage 9.00-11.45		Janne	Fredage 12.00-14.45		Janne	Fredage 12.00-14.45		Rikke
<b>6. AUG - 17. DEC</b>	<b># 26115</b>		<b>7. AUG - 19. DEC</b>	<b># 26116</b>		<b>7. AUG - 19. DEC</b>	<b># 26117</b>	
19  3	1.675,-		18  3	1.675,-		18  3	1.675,-	
<b>7. JAN - 24. JUN</b>	<b># 27015</b>		<b>8. JAN - 25. JUN</b>	<b># 27016</b>		<b>8. JAN - 25. JUN</b>	<b># 27017</b>	
22  3	1.900,-		22  3	1.900,-		22  3	1.900,-	





Mette

## KREATIVE REDSKABER TIL HVERDAGEN



Mere trivsel, overblik og mestring gennem kreative metoder. Dette kursus har en mere praktisk og hverdagsnær vinkel. Det er for mennesker, der oplever, at hverdagen let kan blive tung, uoverskuelig eller præget af uro og mange tanker.

Her bruges kreativiteten som et konkret redskab til at skabe mere overblik, samle tankerne og finde næste lille skridt. Øvelserne er enkle og overskuelige og kræver ingen særlige forudsætninger. Fokus er på at give deltagerne noget, de faktisk kan bruge i deres egen hverdag. Priserne er inkl. 150,- i materialer.

Mandage 9.00-11.45

Mette

10. AUG – 21. DEC

# 26118



19



3

1.675,-

4. JAN – 21. JUN

# 27018



21



3

1.825,-

Underviseren Mette Egebæk er billedkunstner, coach og underviser og har mere end 15 års erfaring med udvikling af mennesker og organisationer og arbejder i krydsfeltet mellem kreativitet, personlig udvikling og viden om hjemmen.

Har du  
venner, som  
du deler en  
interesse med?

Vi opretter meget gerne hold, som passer til jeres ønsker. Kontakt kursuskoordinator Marianne på tlf 40 50 80 32 eller send en e-mail til: [mariannev@sindskole.dk](mailto:mariannev@sindskole.dk)



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner



# Holdnummer



Pris

# Klub OnSide

et gratis tilbud

Et trygt mødested for unge  
mellem 18 og 30 år.

Kig forbi Klub OnSide, hvor du kan møde ligesindede unge, der er udfordret af ensomhed, angst, depression, tristhed m.m. I kan mødes til en snak om det, der optager dig, bare være her eller deltage i forskellige aktiviteter. Det er helt uforpligtende.

Du er altid velkommen i Klub OnSide. Tag gerne en ven, et familemedlem eller din bostøtte med til de første besøg. Vi glæder os i hvert fald til at lære dig at kende.

**Medarbejdere og frivillige har  
naturligvis tavshedspligt!**

Det koster **ikke** noget at komme i klubben. Det kræver heller ingen henvisning eller sagsbehandling fra din rådgiver. Der kan dog forekomme brugerbetaling for at kunne deltage i nogle aktiviteter.



Vi har *spil*, computer, krea, **fællesspisning**, **kulturaktiviteter**, **fester** og meget andet. Vi tager gerne imod forslag til nye aktiviteter.

Klub OnSide har 2 faste medarbejdere og sammen med frivillige er målet at gøre Klub OnSide til et hyggeligt, spændende og *trygt mødested*.

## Åbningstider

Mandag, tirsdag og torsdag  
**kl. 15.00 - 20.00**  
Doktors Gyde 3, 2. sal  
9000 Aalborg

**Du bliver ikke  
registreret  
og kan komme her  
præcis, som DU  
har lyst til.**

Gratis  
kaffe  
og the



**514 18 548**  
[bettina@sindskole.dk](mailto:bettina@sindskole.dk)



## 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. Du kan regne med, at tage nybagte prøver med hjem de fleste kursusgange.

Prisen er inklusiv kr. 200,- (efterår) og kr. 250,- (forår) til materialer.

Onsdage 12.00-14.45

Jens

I lige uger

19. AUG - 9. DEC

# 26135



8



3

875,-

13. JAN - 16. JUN

# 27035



10



3

1.750,-

## MADLAVNING FOR MÆND LIGE UGER

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. Der arbejdes både individuelt og i grupper på holdet - og selvfølgelig skal vi også hygge os og spise sammen.

Prisen er inklusiv kr. 400,- (efterår) og kr. 500,- (forår) til materialer.

Tirsdage 12.30-15.15

Jens

I lige uger

18. AUG - 8. DEC

# 26137



8



3

1.075,-

12. JAN - 15. JUN

# 27037



10



3

1.325,-



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner

# Holdnummer



Pris



Jens

## 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.

Der arbejdes både individuelt og i grupper på holdet - og selvfølgelig skal vi også hygge os og spise sammen.

Prisen er inklusiv kr. 400,- (efterår) og kr. 500,- (forår) til materialer.

Onsdage 9.00-11.45

Jens

I lige uger

19. AUG – 9. DEC

# 26136



8



3

1.075,-

13. JAN – 16. JUN

# 27036

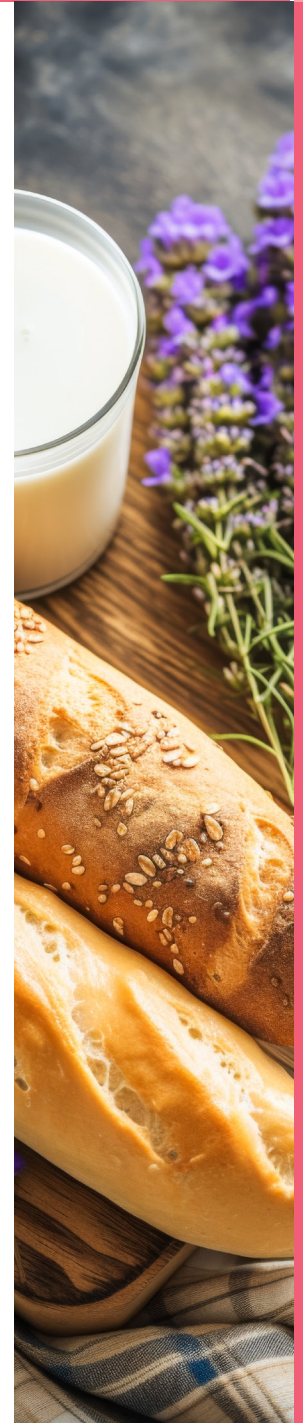


10



3

1.325,-



TILMELDING 9813 8066 [www.sindlilleskole.dk](http://www.sindlilleskole.dk)



## KERAMIK

Vi arbejder med modellering, dekorering, pladeteknik og støbeforme. Vi stiller flere slags ler og mange 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 støbeteknik, dekorationsmuligheder samt brændingsproces. Til sidst glaseres emnerne og de færdigbrændes. Her er plads til både begyndere og øvede og der undervises individuelt i et meget spændende og lærerigt miljø.



Leonella

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.



Charlotte

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.



Henrik

Henrik lærer dig grundlæggende teknikker, så du kommer godt i gang. Vi begynder med en kop, en skål eller en figur og bygger på henad af vejen.

Henrik er kunstner og arbejder med både tegning og maleri ved siden af keramikken. Han modellerer sjove figurer efter tegnede skitser – og det kan du også lære.



**MATERIALEUDGIFT**  
50,- / kg ler  
inklusive glasur  
og brænding.

**Mandage 9.00-11.45** Leonella

10. AUG – 21. DEC # 26120

📅 19 🍷 3 🏷️ 1.525,-

4. JAN – 21. JUN # 27020

📅 21 🍷 3 🏷️ 1.675,-

**Onsdage 9.00-11.45** Charlotte

12. AUG – 16. DEC # 26124

📅 18 🍷 3 🏷️ 1.450,-

6. JAN – 23. JUN # 27024

📅 23 🍷 3 🏷️ 1.825,-

**Onsdage 12.00-14.45** Leonella

12. AUG – 16. DEC # 26121

📅 18 🍷 3 🏷️ 1.450,-

6. JAN – 23. JUN # 27021

📅 23 🍷 3 🏷️ 1.825,-

**Torsdage 9.00-11.45** Leonella

13. AUG – 17. DEC # 26122

📅 18 🍷 3 🏷️ 1.450,-

7. JAN – 24. JUN # 27022

📅 22 🍷 3 🏷️ 1.750,-

**Fredage 9.00-11.45** Henrik

14. AUG – 18. DEC # 26125

📅 18 🍷 3 🏷️ 1.450,-

8. JAN – 25. JUN # 27025

📅 22 🍷 3 🏷️ 1.750,-

**Fredage 12.00-14.45** Henrik

**I ulige uger**

14. AUG – 18. DEC # 26126

📅 10 🍷 3 🏷️ 825,-

8. JAN – 25. JUN # 27026

📅 10 🍷 3 🏷️ 825,-

**Fredage 12.00-14.45** Henrik

**I lige uger**

21. AUG – 11. DEC # 26127

📅 8 🍷 3 🏷️ 675,-

15. JAN – 18. JUN # 27027

📅 9 🍷 3 🏷️ 750,-



TILMELDING 9813 8066 [www.sindlilleskole.dk](http://www.sindlilleskole.dk)



## DREJEHOLD & KERAMIKVÆRKSTED

Kom og vær med i vores hyggelige værksted til kreativitet og leg med stentøjs- og porcelænsler. På værkstedet vil du bl.a. lære at arbejde med ler og modellere i frihånd, i forme, i støbeforme 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.



Line

**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.



Mette

**Mette** er inspireret af japansk æstetik, hvor processen er en uadskillelig del af det færdige udtryk. Uanset niveau og om du er til skulpturelle eksperimenter eller stille fordybelse ved drejeskiven, bliver du mødt med nærværene vejledning og en åben tilgang til dit personlige formsprog. Målet er ikke perfektion, men autenticitet - at skabe noget, der føles rigtig i hænderne og taler til sanserne.



Anna

**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 eksperimenter med både ler og glasur.



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner

# Holdnummer



Pris


**Mandage 12.00-14.45** Mette

**10. AUG – 21. DEC # 26123**

19 3 1.525,-

**4. JAN – 21. JUN # 27023**

21 3 1.675,-

**Tirsdate 9.00-11.45** Anna

**11. AUG – 22. DEC # 26128**

19 3 1.525,-

**5. JAN – 22. JUN # 27028**

23 3 1.825,-

**Tirsdate 12.00-14.45** Anna

**11. AUG – 22. DEC # 26129**

19 3 1.525,-

**5. JAN – 22. JUN # 27029**

23 3 1.825,-

**Onsdage 15.00-17.45** Anna

**12. AUG – 16. DEC # 26130**

18 3 1.450,-

**6. JAN – 23. JUN # 27030**

23 3 1.825,-

**Onsdage 18.00-20.45** Anna

**12. AUG – 16. DEC # 26131**

18 3 1.450,-

**6. JAN – 23. JUN # 27031**

23 3 1.825,-

**Torsdage 12.00-14.45** Line

**13. AUG – 17. DEC # 26132**

18 3 1.450,-

**7. JAN – 24. JUN # 27032**

22 3 1.825,-

**Torsdage 15.00-17.45** Line

**I ulige uger**
**13. AUG – 17. DEC # 26133**

10 3 800,-

**7. JAN – 24. JUN # 27033**

13 3 1.025,-

**Torsdage 15.00-17.45** Line

**I lige uger**
**20. AUG – 10. DEC # 26134**

8 3 675,-

**14. JAN – 17. JUN # 27034**

9 3 750,-



Mikael



## FRIENDS

Spil i et godt rytmisk orkester. Deltagelse forudsætter, at du behersker dit instrument på et rimeligt 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 du, udover at lære at spille dem, også får indblik i teorien.

**Mandage 12.00-14.45  
& Fredage 12.00-14.45**

Mikael

**10. AUG - 21. DEC # 26140**

37 3 2.950,-

**4. JAN - 25. JUN # 27040**

43 3 3.325,-

## GITAR - 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 guitaraspil, 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.

**Torsdage 9.00-11.45**

Mikael

**13. AUG - 17. DEC # 26143**

18 3 1.450,-

**7. JAN - 24. JUN # 27043**

22 3 1.750,-

## 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.

**Tirsdage 12.00-14.45**

Mikael

**11. AUG - 22. DEC # 26142**

19 3 1.525,-

**5. JAN - 22. JUN # 27042**

23 3 1.825,-

## 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.

**Torsdage 15.00-16.50**

Mikael

**13. AUG - 17. DEC # 26141**

18 2 975,-

**7. JAN - 24. JUN # 27041**

22 2 1.175,-



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner

# Holdnummer



Pris

## WORKSHOP: HØJSKOLELØRDAGE

NYT HOLD

Har du have lyst til at synge sange fra Højskolesangbogen og på den baggrund diskutere eksistentielle emner som fx venskab, kærlighed, frihed og fællesskab? Så er højskolelørdage noget for dig.

Vi vil sammen synge nogle gode sange fra Højskolesangbogen, hvorefter der bliver holdt et kortere oplæg om dagens emne. Herefter vil der med udgangspunkt i nogle konkrete spørgsmål til dagens emne være diskussionsrunde evt. i grupper og til sidst samler vi op. Prisen er inklusiv kaffe og te.

Lørdage 12.00-13.50

Søren

29. AUG + 26. SEP # 26203



2



2

110,-

30. JAN + 6. MAR # 27203



2



2

110,-

## LET 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.

Fredage 10.40-12.00

Barbara

14. AUG – 18. DEC # 26144

Minus uge 46



17



1,5

675,-

8. JAN – 18. JUN # 27044

Minus uge 5+6

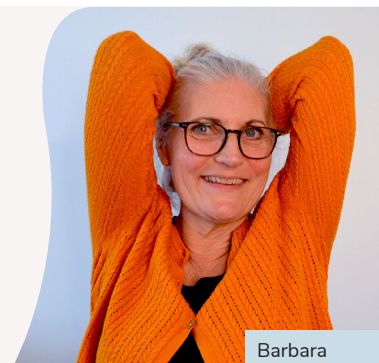


19



1,5

750,-



Barbara

## MORGENRO

Forkæl dig selv. Gennem blide øvelser skaber vi ro i dit indre, din hjerne, dit nervesystem og din krop. Vi arbejder med Qigong, Yin Yoga, parasympatisk vejrtrækning og forskellige former for meditation. Du får redskaber til selv at kunne skabe ro, når du har brug for det.

Fredage 9.30-10.25

Barbara

14. AUG – 18. DEC # 26145

Minus uge 46



17



1

500,-

8. JAN – 18. JUN # 27045

Minus uge 5+6



19



1

550,-

TILMELDING 9813 8066 [www.sindlilleskole.dk](http://www.sindlilleskole.dk)





Jonna

## 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 trykt miljø med plads til alle.

Prisen er inklusiv kr. 50,- til materialer.

Onsdage 9.00-11.45

Jonna

Minus uge 36 + 37

12. AUG - 16. DEC

# 26152



16



3

1.350,-

6. JAN - 23. JUN

# 27052



23



3

1.850,-

Onsdage 12.00-14.45

Jonna

Minus uge 36 + 37

12. AUG - 16. DEC

# 26153



16



3

1.350,-

6. JAN - 23. JUN

# 27053



23



3

1.850,-

## DIALOG OM MENNESKE OG SAMFUND

Vi arbejder dialogbaseret med mennesket/dig selv i hverdagen og samfundet. Du får redskaber til at håndtere det at være menneske, og vi undersøger mennesket fra mange vinkler. Hvad kan nutidens og fortidens videnskabsfolk byde ind med?

Vi trækker på psykologi, filosofi og litteratur samt artikler om menneske og samfund.

Prisen er inklusiv kr. 50,- til materialer.

Fredage 9.30-11.20

Majken

14. AUG - 18. DEC

# 26151



18



2

1.025,-

8. JAN - 25. JUN

# 27051



22



2

1.225,-



Majken



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner

# Holdnummer



Pris



Jens

## SKRIV DIT LIV ULIGE UGER

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 livsdramater 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. Prisen er inklusiv kr. 25,- til materialer.

Torsdage 12.15-15.00 Jens

13. AUG – 17. DEC # 26154

📅 10 📌 3 🏷️ 850,-

7. JAN – 24. JUN # 27054

📅 13 📌 3 🏷️ 1.075,-



Mette

## 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 velkomne. Prisen er inklusiv kr. 50,- til materialer.

Onsdage 12.00-14.45 Mette/Ida

12. AUG – 16. DEC # 26155

📅 19 📌 3 🏷️ 1.500,-

6. JAN – 23. JUN # 27055

📅 23 📌 3 🏷️ 1.875,-



Matthias

## BORDROLLESPIL

På kurset vil du lære 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!

Fredage 12.00-14.45 Matthias

14. AUG – 18. DEC # 26156

📅 18 📌 3 🏷️ 1.450,-

8. JAN – 25. JUN # 27056

📅 22 📌 3 🏷️ 1.750,-





## 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 støjdæpende 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.

**Mandage 12.15-13.10** Matthias

1. mandag i måneden

10. AUG - 7. DEC # 26159

📅 5 📢 1 **150,-**

4. JAN - 7. JUN # 27059

📅 6 📢 1 **175,-**

## 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.

**Mandage 9.00-11.45** Matthias

10. AUG - 21. DEC # 26157

📅 19 📢 3 **1.525,-**

4. JAN - 21. JUN # 27057

📅 21 📢 3 **1.675,-**

**Mandage 12.00-14.45** Matthias

10. AUG - 21. DEC # 26158

📅 19 📢 3 **1.525,-**

4. JAN - 21. JUN # 27058

📅 21 📢 3 **1.675,-**

## LAV DINE EGNE REELS

NYT HOLD

Hvad er en Reel? En Reel kan bestå af video, fotos, lyd og tekst eller alle fire ting på én gang. En Reel består af 5 - 90 sekunders indhold. Du kan formidle ideer, budskaber eller sjove indfald og indholdet er op til den enkeltes kreativitet og temperament. Underviseren hjælper dig med det, der er behov for så din ide kommer frem. Din reel kan du derefter vælge at uploade på Facebook, Instagram, YouTube og Tik Tok.



Oscar



**Mandage 12.15-15.00** Oscar

10. AUG - 21. DEC # 26160

📅 19 📢 3 **1.525,-**

4. JAN - 21. JUN # 27060

📅 21 📢 3 **1.675,-**



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner

# Holdnummer



Pris



## FOTOGRAFISKE VANDRINGER

NYT HOLD

Fotografiet er et sprog, som alle kan lære. På kurset kigger vi på ikoniske fotografier fra fortid og nutid og lader os inspirere af mange forskellige greb og metoder.

Hver gang er der indlagt en gåtur med fotografiske øvelser eller kreative benspænd. Alle er velkomne, også nybegyndere, medbring blot telefon eller kamera.

Mandage 9.00-11.45

Mette

10. AUG – 21. DEC

# 26162



19



3

1.525,-

4. JAN – 21. JUN

# 27062



21



3

1.675,-



## 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.

Fredage 9.00-11.45

Matthias

14. AUG – 18. DEC

# 26163



18



3

1.450,-

8. JAN – 25. JUN

# 27063



22



3

1.750,-

Jakob



## DEN LILLE FILMSKOLE - MANUSKRIFTET

NYT HOLD

Kan du lide film? Kunne du tænke dig at vide mere om, hvordan en film-idé bliver til virkelighed? På holdet vil vi lære og tale om film og plot, med et særligt fokus på manuskripter. Vi vil desuden bruge det, vi lærer, til at skabe vores egne filmidéer. Du behøver ingen forkundskaber og alle er velkomne på kurset, hvor fællesskab og den gode historie er i centrum.

Torsdage 9.00-11.45

Jakob

13. AUG – 17. DEC

# 26161



18



3

1.450,-

7. JAN – 24. JUN

# 27061



22



3

1.750,-



TILMELDING 9813 8066 [www.sindlilleskole.dk](http://www.sindlilleskole.dk)





Majken

## ENGELSK DIALOG - KULTUR OG SAMFUND

Vi arbejder dialogbaseret med 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. Opfrisk dit engelsk.

Niveau: 9.-10. klasse samt HF. Prisen er inklusiv kr. 50,- til materialer.

Mandage 9.30-11.20 Majken

10. AUG - 21. DEC # 26171



19



2

# 1.075,-

4. JAN - 21. JUN # 27071



21



2

# 1.175,-

## 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, 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. Prisen er inklusiv kr. 50,- til materialer.

Fredage 12.00-13.50 Majken

14. AUG - 18. DEC # 26172



18



2

# 975,-

8. JAN - 25. JUN # 27072



22



2

# 1.175,-



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner

# Holdnummer



Pris



Matthias

## 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 faktorerens rækkefølge, der mangler, før du har helt styr på de der andengradsligninger?

Bliv klædt matematisk på til hverdagens tal-udfordringer i rolige og imødekomende omgivelser.

Fredage 9.00-11.45

Matthias

14. AUG – 18. DEC

# 26173



18



3

# 1.450,-

8. JAN – 25. JUN

# 27073



22



3

# 1.750,-



Jens

## DANSK ULIGE UGER

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.

Torsdage 9.00-11.45

Jens

13. AUG – 17. DEC

# 26170



10



3

# 825,-

7. JAN – 24. JUN

# 27070

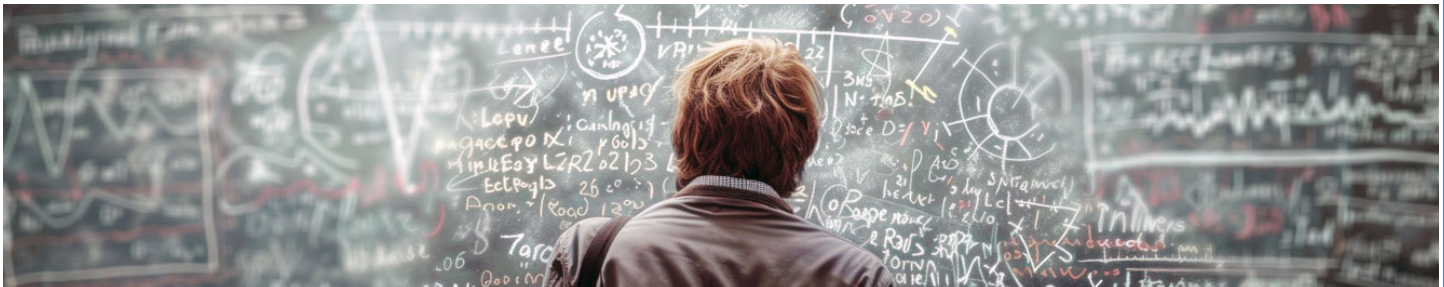


13



3

# 1.050,-



TILMELDING 9813 8066 [www.sindlilleskole.dk](http://www.sindlilleskole.dk)



## YOGA OG NY ENERGI

Yoga, meditation og afspænding sænker din puls så 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 livskvalitet samt ændret vaner og tankemønstre.

Tirsdays 10.00-11.50		Henny
<b>11. AUG - 22. DEC</b>	<b># 26175</b>	
19	2	1.025,-
<b>5. JAN - 22. JUN</b>	<b># 27075</b>	
23	2	1.225,-

## 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.

Torsdays 10.00-11.50		Henny
<b>13. AUG - 17. DEC</b>	<b># 26176</b>	
18	2	975,-
<b>7. JAN - 24. JUN</b>	<b># 27076</b>	
22	2	1.175,-



Henny



## 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.

**Mandage 17.00-18.50** Zol

**10. AUG - 21. DEC # 26179**

📅 19 🇯🇵 2 **1.025,-**

**4. JAN - 21. JUN # 27079**

📅 21 🇯🇵 2 **1.125,-**

**Tirsdays 12.00-13.50** Zol

**11. AUG - 22. DEC # 26180**

📅 19 🇯🇵 2 **1.025,-**

**5. JAN - 22. JUN # 27080**

📅 23 🇯🇵 2 **1.225,-**



Zol



## KUNDALINI YOGA

I Kundalini yoga (bevidstheds- 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 åndedrætsteknikker. 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.

**Mandage 11.00-12.50** Zol

**10. AUG - 21. DEC # 26177**

📅 19 🇯🇵 2 **1.025,-**

**4. JAN - 21. JUN # 27077**

📅 21 🇯🇵 2 **1.125,-**

**Tirsdays 15.00-16.50** Zol

**11. AUG - 22. DEC # 26178**

📅 19 🇯🇵 2 **1.025,-**

**5. JAN - 22. JUN # 27078**

📅 23 🇯🇵 2 **1.225,-**

TILMELDING 9813 8066 [www.sindlilleskole.dk](http://www.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 vejrtrækningsøvelser kan vi ændre kroppens kemi så fysiske og følelsesmæssige blokeringer frigives. Vi afrunder med afspænding og guidet meditation.

Shapur



Tirsdage 10.00-11.50 Shapur

11. AUG – 22. DEC # 26181



19



2

1.025,-

5. JAN – 22. JUN # 27081



23



2

1.225,-

Torsdage 12.00-13.50 Shapur

13. AUG – 17. DEC # 26182



18



2

975,-

7. JAN – 24. JUN # 27082



22



2

1.175,-

Torsdage 17.00-18.50 Shapur

13. AUG – 17. DEC # 26183



18



2

975,-

7. JAN – 24. JUN # 27083



22



2

1.175,-

## BLID YOGA OG LYDMEDITATION

Lydmeditation er kendt for at berolige sindet og give kroppen en dyb frekvens massage. Kroppen opnår 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.



Tirsdage 12.15-14.05 Shapur

I lige uger

18. AUG – 8. DEC # 26184



8



2

475,-

12. JAN – 15. JUN # 27084



10



2

575,-

Tirsdage 12.15-14.05 Shapur

I ulige uger

11. AUG – 15. DEC # 26185



10



2

575,-

5. JAN – 22. JUN # 27085



13



2

725,-

Torsdage 14.00-15.50 Shapur

13. AUG – 17. DEC # 26186



18



2

975,-

7. JAN – 24. JUN # 27086



22



2

1.175,-



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner

# Holdnummer



Pris



Solveig

## KROPBEVIDSTHED OG TRE

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 traumeførløsende øvelser, restorative yogaøvelser og mindfulness.

Onsdage 12.00-13.50 Solveig

12. AUG – 9. DEC # 26187

Minus uge 41-44

14 2

775,-

13. JAN – 14. APR # 27087

Minus uge 7

11 2

625,-

## 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.

Torsdage 9.30-11.45 Kirsten

13. AUG – 17. DEC # 26193

18 2,5

1.200,-

7. JAN – 24. JUN # 27093

22 2,5

1.450,-



Barbara

## HJERNEFITNESS

Hjernen kan genoptrænes. Mange med en erhvervet hjerneskade oplever et stort pres på hjernen. Der kan være mange bekymringer og mange tanker. Det er svært at koncentrere sig. Huske. Fokuser og bevare overblikket.

Her træner vi hjernen i at bryde den onde cirkel. Vi arbejder med hjernetræningsøvelser, bevægelseslege, energiøvelser og meditation.

Mandage 12.30-14.20 Barbara

10. AUG – 21. DEC # 26189

Minus uge 46

18 2

975,-

4. JAN – 14. JUN # 27089

Minus uge 5+6

18 2

975,-

TILMELDING 9813 8066 [www.sindlilleskole.dk](http://www.sindlilleskole.dk)





Majken

## FILOSOFI OG PSYKOLOGI

Hvordan kan filosofi og psykologi blive en vejleder i livet. Vi undersøger ideer og dilemmaer med etiske briller.

- 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. Prisen er inklusiv kr. 50,- til materialer.

Mandage 12.00-14.45 Majken

10. AUG - 21. DEC # 26190



19



3

1.575,-

4. JAN - 21. JUN # 27090



21



3

1.725,-

## FILOSOFISK BOGCAFÉ

Er du nysgerrig på tidens nyere bøger om filosofi, videnskab og samfund?

Hvordan kan vi forstå det at være menneske i en videnskabelig verden? Hvor fører videnskaben os hen? Hvor finder vi mening og det gode liv?

Kom og filosofer om tilværelsens udfordringer og muligheder i et inspirerende fællesskab.



Torsdage 12.15-14.20 Majken

13. AUG - 17. DEC # 26191



18



2

1.025,-

7. JAN - 24. JUN # 27091



22



2

1.225,-



## DEBAT OG IDÉUDVEKSLING

På dette kursus har vi mulighed for at udveksle tanker og ideer, dagsaktuelle emner, som vi hver især finder interessant. Kunne du tænke dig at være med, hvor gensidig respekt er i højsædet, så er dette kursus noget for dig. Der er intet, der er for stort eller for småt til at blive vendt.



Oscar

Torsdage 9.00-11.45 Oscar

13. AUG - 17. DEC # 26192



18



3

1.450,-

7. JAN - 24. JUN # 27092



22



3

1.750,-



Efterår



Forår



Mødegange



Lektioner

# Holdnummer



Pris

## FOREDRAG OG DEBATARRANGEMENTER

Lille Skole for Voksne arrangerer og medarrangerer hvert år en række spændene debatarrangementer, koncerter og events i Aalborg og omegn.

Se også: [www.sindlilleskole.dk/kulturarrangementer](http://www.sindlilleskole.dk/kulturarrangementer)



Mandag 21. SEP 19.30



### KRIGEN I DENI

Matilde Kimer

Oplev dette debatarrangement med Matilde Kimer, som ikke blot handler om politik og historie, men også om mennesker.

Hun inviterer sit publikum ind i de personlige fortællinger bag krigens tal og overskrifter.

225,-

3 aftener 19.30



### KLAVERMUSIK CLASSIC

Karolina Bogus

En foredragsrække med pianisten Karolina Bogus. Alle aftener starter kl. 19.30. Pris for alle aftener kr. 300. Enkeltaftener kr. 150.

**28. sep - Barok til Wienerklassik**

**20. okt - Romantik**

**9. nov - Impressionisme** og andre strømninger i det 20. årh.

300,-

Onsdag 30. SEP 19.30



### NEUROPÆDAGOGIK

Kjeld Fredens Læge og hjerneforsker

Neuropædagogik er en tværfaglig tilgang, der kombinerer viden for at støtte mennesker med kognitive eller neurologiske funktionsnedsættelser.

Bliv klogere på det dynamiske spil mellem gener, kroppen, hjernen og individets omverden og tilmeld dig denne aften.

180,-

Onsdag 11. NOV 19.30



### MENINGEN MED DET HELE

Svend Brinkmann, Professor, PhD på AaU

På denne foredrags-, og debat-aften tager Svend Brinkmann publikummet med på en tankevækkende rejse ind i menneskets forsøg på at leve det gode og meningsfulde liv.

250,-

Følg gerne vores facebookside og få at vide når der oprettes nye events.



**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.

**LGBT+**

Find ro i den du er.



Holdet er for dig, der ønsker fællesskab med andre LGBT+ personer i et trygt rum. Vi deler erfaringer og taler om det, der kan være svært. Sammen er vi nysgerrige på dit sinds indre robusthed, så du kan stå stærkt i dig selv – uanset kønsidentitet og seksuel orientering – med ro, glæde og selvaccept som fundament.

Tirsdage 12.20-14.35 Kirsten

11. AUG – 22. DEC # 26K00

📅 19 📌 2,5 🏷️ 0,-

5. JAN – 22. JUN # 27K00

📅 23 📌 2 🏷️ 0,-



Barbara

**HJERNEFITNESS**

for psykisk sårbare

Problemer med at koncentrere sig, 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 med hjernetræningsøvelser bevægelseslege, energiøvelser og meditation.

Mandage 10.00-11.50 Barbara

10. AUG – 21. DEC # 26K01

Minus uge 46  
📅 18 📌 2 🏷️ 0,-

4. JAN – 14. JUN # 27K01

Minus uge 5+6  
📅 23 📌 2 🏷️ 0,-

## 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, blid yoga, blide rysteøvelser og fælleshygge kan indgå når vi arbejder specifikt med vores medfødte evne til at hele krop og sjæl.

Onsdage 9.00-11.45

Jannie

12. AUG – 16. DEC

# 26K02



17



3



0,-

6. JAN – 23. JUN

# 27K02



23



3



0,-



Jannie

## KROPBEVIDSTHED & TRE

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. Vi bruger TRE, spændings- og traumeforløsende øvelser, restorative yogaøvelser og mindfulness på dette hold.

Onsdage 14.00-16.45

Solveig

12. AUG – 9. DEC

# 26K03

Minus uge 41-44



14



3



0,-

13. JAN – 14. APR

# 27K03

Minus uge 7



11



3



0,-



Solveig

## 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.

Tirsdage 16.00-17.50

Anja

Kun om foråret i lige uger

12. JAN – 15. JUN

# 27K05



10



2



0,-



Anja





## 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.

Onsdage 10.00-11.30 Barbara

12. AUG – 16. DEC # 26K06

Minus uge 46

📅 17

👉 2

🏷️ 0,-

6. JAN – 16. JUN # 27K06

Minus uge 5+6

📅 20

👉 2

🏷️ 0,-

## HAR DU ERFARING MED PSYKISK GRÆNSEOVERSKRIDELSE?

Et kursus for dig, der har været udsat for psykisk grænseoverskridelse. I et trygt og respektfuldt rum arbejder vi med at øge forståelsen for egne reaktionsmønstre og livsstrategier. Der veksles mellem dialog, faglige oplæg og blide fysiske øvelser, der understøtter kropslig ro og nærvær. Målet er at styrke selvforståelse, handlekraft og trivsel i hverdagen.



Onsdage 12.15-15.00 Jannie

12.AUG – 16. DEC # 26K09

📅 18

👉 3

🏷️ 0,-

6. JAN – 23. JUN # 27K09

📅 23

👉 3

🏷️ 0,-

## QUEERKREA ET LGBT+ FÆLLESSKAB



Din personlige rejse er i centrum, mens vi nørkler og snakker.

I vores kreative queer-univers arbejder vi med kreative processer med udgangspunkt i håndarbejde, som f.eks. papirblomster og broderi. Fokus er ikke på det vi skaber med hænderne, men på at styrke trivsel i et trykt LGBT+ fællesskab.

Vi skaber et rum for refleksion, vækst og livsglæde, og målet er at finde redskaberne til at stå ved sig selv, sætte grænser og opbygge selvtillid.



Charlotte



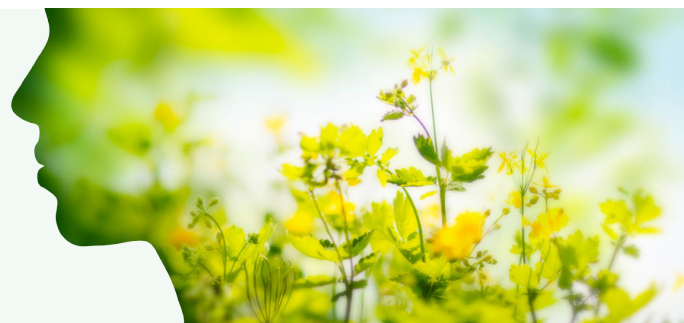
Onsdage 12.00-14.45 Charlotte

12.AUG – 16. DEC # 26K08

18 3 0,-

6. JAN – 23. JUN # 27K08

23 3 0,-



## 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.



Kirsten

Tirsdays 9.30-11.45 Kirsten

10. AUG – 22. DEC # 26K04

19 2,5 0,-

5. JAN – 22. JUN # 27K04

23 2,5 0,-





## FERIEHOLD 2026

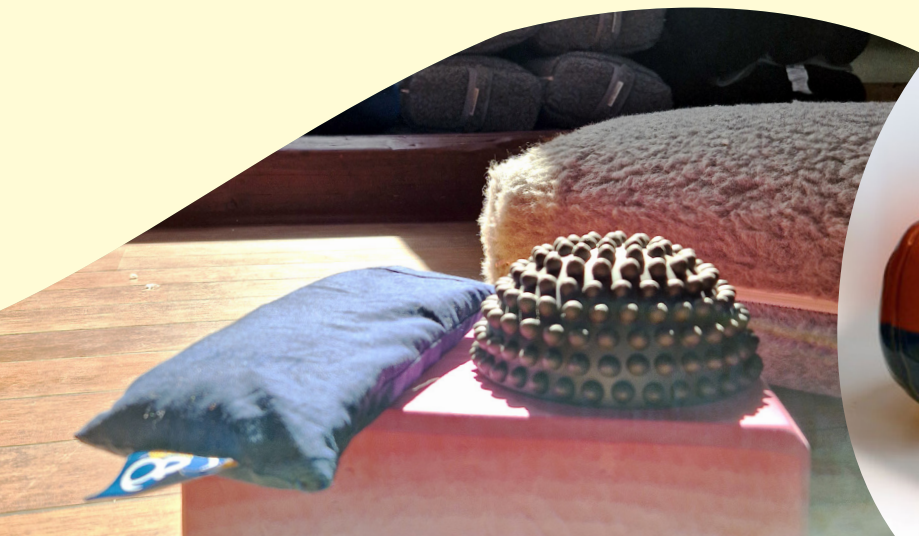
## TRYK OG GLAD YOGA WORKSHOP

Zol viser dig på denne workshop, hvordan TRYK (akupunktur og zoneterapi) kan bruges til at slippe tankemylder og uro, så du kan mærke ro i krop, sind og sjæl, få rolig nattesøvn og en mere stressfri hverdag.

**Hold 26F049** (blandet hold)

Fredag i UGE 42 kl. 10.00 -13.40

1 mødegang á 4 lektioner - Priser fra kr. 110,-



## FERIEHOLD 2027

## KERAMIK I VINTERFERIEN

**Hold 27F00**

Mandag og tirsdag i UGE 8

Begge dage kl. 9.00-14.30

2 mødegange á 6 lektioner - Pris: kr. 325,-

## TRYK OG GLAD YOGA WORKSHOP

Zol viser dig på denne workshop, hvordan TRYK (akupunktur og zoneterapi) kan bruges til at slippe tankemylder og uro, så du kan mærke ro i krop, sind og sjæl, få rolig nattesøvn og en mere stressfri hverdag.

**Hold 27F02** (blandet hold)

Onsdag i UGE 8 kl. 10.00 -13.40

1 mødegang á 4 lektioner - Priser fra kr. 110,-

## KERAMIK I PÅSKEFERIEN

**Hold 27F01**

Torsdag og fredag i UGE 12

Begge dage kl. 9.00-14.30

2 mødegange á 6 lektioner

Pris: kr. 325,-



## Kære kursister, undervisere, pårørende og medarbejdere

Lille Skole for Voksne er en aftenskole, der tilbyder folkeoplysende voksenundervisning, foredrag, debatskabende aktiviteter og koncerter til alle, som er socialt og psykisk udfordret.

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.



Hos os  
er man  
**ikke**  
klient eller  
patient -  
men kursist!



### BLIV 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](mailto:kontor@sindskole.dk)  
eller i vores reception, og du vil blive kontaktet af bestyrelsen.



Skoleleder Anita

**OBS!**

# Som ny kursist kan du få 1.000,- 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 selvvalgt 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](mailto:anita@sindskole.dk) med en kort begrundelse på, hvorfor du ønsker et trivselspas. Vi har et begrænset antal, så skynd dig at søge og bliv en del af et fantastisk, lærerigt fællesskab.

**Vi glæder os til at møde dig!**



## Centralt placeret

### Nem adgang

1 Minut fra Nytorv  
10 minutter fra Aalborg station  
Tæt på cykelstier  
Beliggende i gågaden



### Faciliteter

Handicapvenlige forhold  
Elevator



## Lille Skole for Voksne

---

### AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE

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.