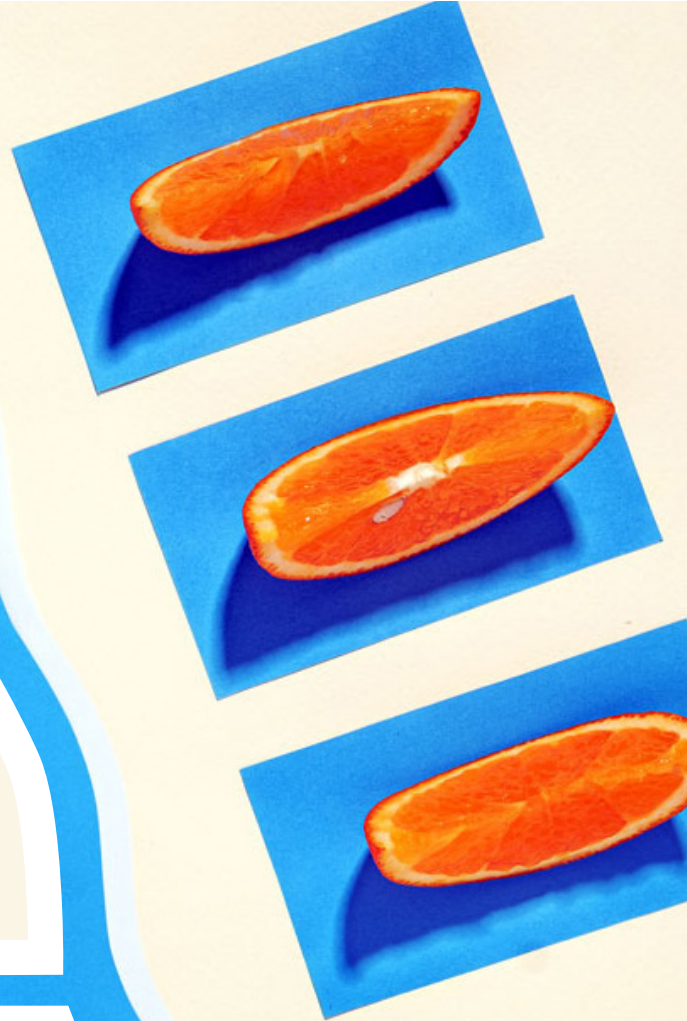


SOMMERKATALOG 2026

Lille Skole for Voksne

AFTENSKOLE FOR PSYKISK SÅRBARE

BISPENSGADE 7, 2.SAL & 3. SAL • 9000 AALBORG • TLF: 98 13 80 66



SOMMER AFSLUTNING 2026

Skolen byder på hygge
med bobler og snaks.
Vi glæder os til at se jer!

TORSDAG 25. JUNI
kl. 14 - 16

Lille Skole for Voksne
afholder en lille
sommerafslutning
på terrassen.

*Vi ønsker hinanden
en god sommerferie.*

Tilmelding
i receptionen
senest d. **20. juni.**



Velkommen til Lille Skole for Voksne

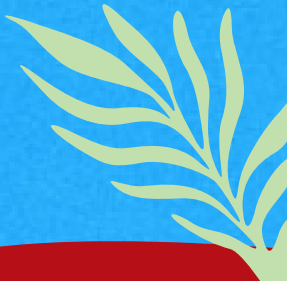
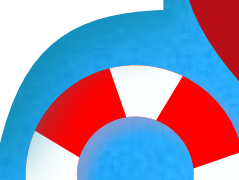
– et trygt og levende fællesskab

Sommeren er skøn – også på Lille Skole for Voksne! Mange af sommerens kurser er på enkelte mødegange, så du kan blande hold lige som du har lyst til, og melde dig til alle de kurser du har tid til.

Vi tilbyder i år kurser i ugerne 27-32. Nogle er meget som det vi plejer i løbet af året, men der er også nye tiltag. Vi håber at du vil kigge i kataloget, og måske blive inspireret til at prøve noget helt nyt og udfordre dig selv en lille smule.

Kontoret er ikke bemandet i ugerne 28-29-30 og 31, men vi er klar til at hjælpe igen fra den 3/8.

Husk madpakke da kantinen holder ferie. Der er dog stadig gratis kaffe og te på begge etager. Og tillidskiosken på 3. (køleskabet) indeholder kolde vand mod betaling.



OBS.
Tilmeldingsfrist
for alle sommerhold
er fredag 3/7

Alle sommerhold 2026

Uge 27: 29/6 - 5/7

Uge 30: 20/7 - 26/7

Uge 28: 6/7 - 12/7

Uge 31: 27/7 - 2/8

Uge 29: 13/7 - 19/7

Uge 32: 3/8 - 9/8

Start	Slut	Holdnavn		Fra	Til	#
29-jun	29-jun	Sommersyning med Ditte	Ma	14:00	16:45	26F000
29-jun	29-jun	Sommerstriik med Ditte	Ma	11:00	13:45	26F002
29-jun	30-jun	Sommerkeramik med Leonella	Ma, Ti	09:00	14:30	26F010
29-jun	03-jul	Få det bedre ved at gøre mindre	Ma, On, Fr	09:00	11:47	26F020
29-jun	29-jun	Kreativ sommerworkshop	Ma	10:00	13:40	26F023
30-jun	30-jun	Sommersyning med Ditte	Ti	14:00	16:45	26F050
30-jun	30-jun	Sommerstriik med Ditte	Ti	11:00	13:45	26F052
01-jul	29-jul	Forfatterskolens sommerkursus	On	10:00	12:45	26F022
02-jul	02-jul	Macramé - kreative knuder	To	09:00	11:45	26F004
02-jul	02-jul	Sommerkeramik med Line	To	10:00	15:30	26F008
02-jul	02-jul	TRYK og glad - Yoga Workshop	To	12:00	15:40	26F047

Start	Slut	Holdnavn		Fra	Til	#
06-jul	06-jul	Sommersyning med Ditte	Ma	14:00	16:45	26F001
06-jul	06-jul	Sommerstriik med Ditte	Ma	11:00	13:45	26F003
06-jul	07-jul	Sommerkeramik med Leonella	Ma, Ti	09:00	14:30	26F011
06-jul	06-jul	Sommeryoga med Zol	Ma	12:00	13:50	26F014
06-jul	10-jul	LGBT+ Find ro i den du er	Ma, On, Fr	09:30	11:47	26F021
06-jul	06-jul	Kreativ sommerworkshop	Ma	10:00	13:40	26F024
07-jul	07-jul	Sommerkeramik med Anna	Ti	15:00	17:45	26F033
07-jul	07-jul	Sommersyning med Ditte	Ti	14:00	16:45	26F051
07-jul	07-jul	Sommerstriik med Ditte		11:00	13:45	26F053
08-jul	08-jul	Sommeryoga med Zol	On	12:00	13:50	26F015
08-jul	08-jul	Sommerkeramik med Anna	On	12:00	14:45	26F034
08-jul	08-jul	Sommerkeramik med Anna	On	15:00	17:45	26F035
08-jul	08-jul	Sommerkeramik med Anna	On	18:00	20:45	26F036
09-jul	09-jul	Macramé - kreative knuder	To	09:00	11:45	26F005
09-jul	09-jul	Sommerkeramik med Line	To	10:00	15:30	26F009
10-jul	10-jul	Sommeryoga med Zol	Fr	12:00	13:50	26F016

- Håndarbejde & Kreativitet
- Keramik
- Sundhed & Bevægelse
- Personlig udvikling & Trivsel

Skan koden og find dit sommerhold på hjemmesiden.

Eller ring/skriv: 98 13 80 66
kontor@sindskole.dk



OBS.
Tilmeldingsfrist
for alle sommerhold
er fredag 3/7

Start	Slut	Holdnavn	Fra	Til	#	
13-jul	13-jul	Sommeryoga med Zol	Ma	12:00	13:50	26F017
13-jul	13-jul	Kreativ sommerworkshop	Ma	10:00	13:40	26F025
13-jul	17-jul	Ånd, sjæl og samfund	Ma, On, Fr	10:00	12:45	26F042
13-jul	13-jul	Sommerkeramik med Charlotte	Ma	10:00	12:45	26F043
15-jul	15-jul	Sommeryoga med Zol	On	12:00	13:50	26F018
15-jul	15-jul	Sommerkeramik med Charlotte	On	10:00	12:45	26F044
17-jul	17-jul	Sommeryoga med Zol	Fr	12:00	13:50	26F019

Start	Slut	Holdnavn	Fra	Til	#	
20-jul	20-jul	Kreativ sommerworkshop	Ma	10:00	13:40	26F026

Start	Slut	Holdnavn	Fra	Til	#	
27-jul	27-jul	Kreativ sommerworkshop	Ma	10:00	13:40	26F027
28-jul	29-jul	Intuitiv maleri og tegning	Ti, On	09:00	13:35	26F032
28-jul	28-jul	Sommerkeramik med Anna	Ti	09:00	11:45	26F037
28-jul	28-jul	Sommerkeramik med Anna	Ti	12:00	14:45	26F038
29-jul	29-jul	Sommerkeramik med Anna	On	12:00	14:45	26F039
29-jul	29-jul	Sommerkeramik med Anna	On	15:00	17:45	26F040
29-jul	29-jul	Sommerkeramik med Anna	On	18:00	20:45	26F041
30-jul	31-jul	Sommerkrea og tufting	To, Fr	10:00	12:45	26F045

Start	Slut	Holdnavn	Fra	Til	#	
03-aug	03-aug	Sommerstriik med Ditte	Ma	11:00	13:45	26F006
03-aug	03-aug	Sommerkeramik med Leonella	Ma	09:00	14:30	26F012
03-aug	03-aug	Kreativ sommerworkshop	Ma	10:00	13:40	26F028
03-aug	03-aug	Sommersyning med Ditte	Ma	14:00	16:45	26F054
04-aug	04-aug	Sommerstriik med Ditte	Ti	11:00	13:45	26F007
04-aug	04-aug	Sommerkeramik med Leonella	Ti	09:00	14:30	26F013
04-aug	04-aug	Sommersyning med Ditte	Ti	14:00	16:45	26F055
06-aug	07-aug	Sommerkrea og tufting	To, Fr	10:00	12:45	26F046



SYNING med Ditte

Vil du gerne i gang med at sy? Eller mangler du sparring på igangværende projekter? Du kan sy noget helt nyt, ændre på dit brugte tøj, eller noget du har købt i genbrug, du kan sy ting til boligen - mulighederne er mange. På dette kursus har du mulighed for at lære om mønstre, klipning, sy-teknikker, stoffer m.m.

Der er gode PFAFF symaskiner og undervisningen er individuel og henvender sig til både begyndere og øvede. Du skal selv medbringe materialer - vi har dog tråd, perler mm.

Mødegange pr. hold:

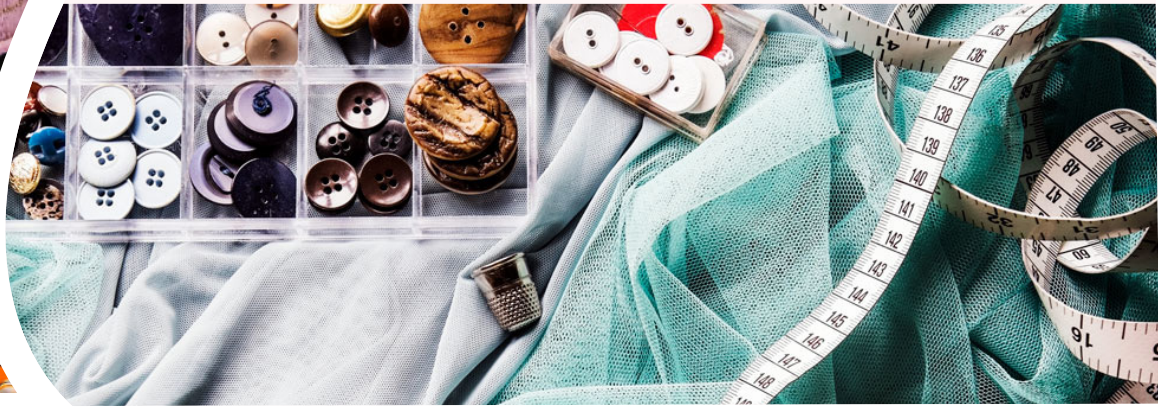
1 mødegang á 3 lektioner

85,-



Holdoversigt:

UGE 27	MANDAG	#26F000	UGE 28	MANDAG	#26F001	UGE 32	MANDAG	#26F054
UGE 27	TIRSDAG	#26F050	UGE 28	TIRSDAG	#26F051	UGE 32	TIRSDAG	#26F055



SOMMERSTRIK med Ditte

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.

Mødegange pr. hold:

1 mødegang á 3 lektioner

85,-



Holdoversigt:

UGE 27 MANDAG #26F002

UGE 28 MANDAG #26F003

UGE 32 MANDAG #26F006

UGE 27 TIRSDAG #26F052

UGE 28 TIRSDAG #26F053

UGE 32 TIRSDAG #26F007





SOMMERKREA OG TUFTING med Charlotte

I Sommerkrea og tufting arbejder vi med det der kreativt interesserer os. Vi arbejder blandt andet med linoleumstryk, perleblomster, papirblomster og maskintufting. Kom gerne selv med idéer, eller kom helt uden idéer men med lysten til at prøve noget nyt. Prisen er inklusiv materialer.

Mødegange pr. hold:

2 mødegange á 3 lektioner

175,-



Holdoversigt:

UGE 31 #26F045	TORS DAG	UGE 32 #26F046	TORS DAG
	FREDAG		FREDAG

KREATIVE KNUDER – MACRAMÉ med Ditte

Har du lyst til at prøve at binde kreative knuder? Her kan du vikle dig ind i en verden af snor og lave ophæng til potteplanter eller et lille vægtæppe. Oplev en smuk og meditativ proces. Medbring selv Macremésnor og evt. store perler.

Mødegange pr. hold:

1 mødegang á 3 lektioner

85,-



UGE 27 TORS DAG #26F004

UGE 28 TORS DAG #26F005

UGE 32 TORS DAG #26F056



KREATIVE SOMMERWORKSHOPS med Mowita

Kom og lær kunsten at give dit tøj nyt liv på en kreativ og bæredygtig måde. Du kan at reparere huller, pletter og slid, samtidig med at du skaber noget smukt og personligt. I denne workshop dykker vi ned i teknikker som broderede lapper, sashiko-sting og kreative påsyninger, der forvandler reparation til dekoration. Du behøver ikke at kunne sy i forvejen – vi tager det fra bunden, og du får masser af inspiration og vejledning undervejs.

Med nål, tråd og stofrester arbejder vi med at fremhæve det uperfekte og skabe tøj med karakter og historie. Tag gerne et eller flere stykker tøj med, som trænger til lidt kærlig opmærksomhed – fx et par yndlingsjeans, en skjorte eller en trøje. Alternativt en dug, en pude eller en taske. Vi stiller materialer, tråd, stoflapper og redskaber til rådighed, men du er også velkommen til at tage egne materialer med. Der er fokus på ro, fordybelse og kreativ genbrug – og selvfølgelig hyggelig stemning med te, kaffe og gode samtaler. Prisen er inklusiv div. materialer.

Mødegange pr. hold:

1 mødegang á 4 lektioner

125,-



Holdoversigt:

UGE 27	MANDAG	#26F023	UGE 30	MANDAG	#26F026
UGE 28	MANDAG	#26F024	UGE 31	MANDAG	#26F027
UGE 29	MANDAG	#26F025	UGE 32	MANDAG	#26F028



SOMMERKERAMIK med Line

Kom og snus til keramikens verden, og oplev lerets forunderlige egenskaber, enten ved drejeskiven eller ved brug af flere andre teknikker. Vi skal hygge og lære i sommervarmen.

OBS: Ønsker du dine emner forglødet og efterfølgende brændt med en af vores mange fede glasurer, skal du tilmelde dig et hold på skolen 2-3 uger efter dit første hold. Materialepris: 50kr./kg.

1 mødegang á 6 lektioner

160,-



UGE 27 TORSDAG #26F008

UGE 28 TORSDAG #26F009



SOMMERKERAMIK med Charlotte

På disse keramikworkshops handler det om, at være kreativ og om at finde sit eget udtryk gennem forskellige teknikker. Vi arbejder spontant, intuitivt, entusiastisk og engageret. Vi bruger forskellige teknikker og forskellige slags ler. Der undervises individuelt på små hold og der er plads til både begyndere og øvede.

OBS: Ønsker du dine emner forglødet og efterfølgende brændt med en af vores mange fede glasurer, skal du tilmelde dig et hold på skolen 2-3 uger efter dit første hold. Materialepris: 50kr./kg.

1 mødegang á 3 lektioner

85,-



UGE 29 MANDAG #26F043

UGE 29 ONSDAG #26F044

SOMMERKERAMIK med Leonella

Udfold dig kreativt og lav spændende keramik. Leonella elsker at tilføje lidt ekstra til sine kreationer. Hun putter gerne horn på sine dukkehoveder eller flotte pastelfarver henover et kranietryk.

På holdet kan du starte fra bunden og modellere, lige hvad du har lyst til, men du er også velkommen til at færdiggøre keramik du har lavet på tidligere kurser.

OBS: Ønsker du dine emner forglødet og efterfølgende brændt med glasurer, skal du tilmelde dig et hold på skolen 2-3 uger efter dit første hold. Materialepris: 50kr./kg.



Mødegange pr. hold:

2 mødegange á 6 lektioner

315,-



Holdoversigt:

UGE 27 #26F010	MANDAG	UGE 28 #26F011	MANDAG
	TIRSDAG		TIRSDAG

Mødegange pr. hold:

1 mødegang á 6 lektioner

160,-



Holdoversigt:

UGE 32	MANDAG	#26F012
UGE 32	TIRSDAG	#26F013

INTUITIV MALERI OG TEGNING med Anne

Udforsk din indre kunstner på vores sommerkursus i Intuitiv maleri og tegning over to dage. Et anderledes tegnekursus, hvor vi også bruger kroppen, og med enkle meditationer og mindfulness finder ro og nærvær, mens du udvikler dig personligt og kreativt.

Uanset erfaring kan du udforske dine tanker og følelser i et trygt fællesskab. Kom og vær med til at skabe, opdage og dele i et støttende miljø. Materialer tilkøbes på skolen til rimelige priser.

2 mødegange á 5 lektioner



265,-

UGE 31

#26F032

TIRSDAG

ONSDAG





SOMMERKERAMIK med Anna

Kom og snus til keramikens verden, hvor du får lov til at opleve lerets forunderlige egenskaber sammen med Anna, der både modellerer og drejer, og hjælper dig med dine projekter.

OBS: Ønsker du dine emner forglødet og efterfølgende brændt med en af vores mange fede glasurer, skal du tilmelde dig et hold på skolen 2-3 uger efter dit første hold. Materialepris: 50kr./kg.

Mødegange pr. hold:

1 mødegang á 3 lektioner

85,-

Holdoversigt:

Holdoversigt:			
UGE 28	TIRSDAG	#26F033	15.00 - 17.45
UGE 28	ONSDAG	#26F034	12.00 - 14.45
UGE 28	ONSDAG	#26F035	15.00 - 17.45
UGE 28	ONSDAG	#26F036	18.00 - 20.45
UGE 31	TIRSDAG	#26F037	9.00 - 11.45
UGE 31	TIRSDAG	#26F038	12.00 - 14.45
UGE 31	ONSDAG	#26F039	12.00 - 14.45
UGE 31	ONSDAG	#26F040	15.00 - 17.45
UGE 31	ONSDAG	#26F041	18.00 - 20.45

SOMMERYOGA med Zol

Kroppens unikke udfoldelser gennem 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. Du guides til slut i yoga nidra (kropsscanning). Kom og vær med 1, 2 eller 3 gange om ugen til kun 60 kr. pr. gang.

Holdoversigt:

UGE 28 MANDAG #26F014

1 mødegang á 2 lektioner



60,-

UGE 28 ONSDAG #26F015

UGE 28 FREDAG #26F016

UGE 29 MANDAG #26F017

UGE 29 ONSDAG #26F018

UGE 29 FREDAG #26F019

TRYK OG GLAD - YOGAWORKSHOP med Zol

På denne Workshop viser Zol, hvordan akupunktur og zoneterapi kan bruges til at slippe tankemylder og uro. Vi starter med en guidet meditation, hvor du kommer ud af hovedet og lander blødt i dig selv.

Du bliver introduceret til behandlingsprogrammer der kan bruges hjemme, hvor du vil mærke ro i krop, sind og sjæl, rolig nattesøvn og en mere stressfri hverdag. Programmerne får du med hjem, så du kan hjemme-behandle dig selv. Vi glæder os til at skabe et trygt og tillidsfuldt rum med dig.

1 mødegang á 4 lektioner



110,-

UGE 27 TORSDAG #26F047



ÅND, SJÆL OG SAMFUND med Majken

Kom og få mere viden om Europas store tænkere, som Habermas, Honneth og Rosa. Vi arbejder med at se helhed og mening i tekster og tanker, så vi kan inspirere os selv og andre. Vi arbejder desuden med såvel filosofiske som politiske cases fra diverse artikler.

Mødegange pr. hold:

3 mødegange af 3 lektioner

250,-



Holdoversigt:

MANDAG

UGE 29
#26F042

ONSDAG

FREDAG



FORFATTERENS SOMMERKURSUS med Jonna

Vi arbejder med ideer, karakterer og spænding gennem sjove og konkrete skriveøvelser. Uanset om du er ny eller allerede skriver, får du inspiration, værktøjer og feedback, der hjælper dig videre.

Vi skriver i et kreativt og inspirerende fællesskab med plads til alle. Du får hver gang små opgaver, der er relevante for dagens emne men også mulighed for at arbejde med egne tekster. Prisen er inklusiv te, kaffe og materialer. Indhold:

- Find din historie
- Skab levende karakterer
- Perspektivskifte
- Spænding og drama

4 mødegange á 3 lektioner
#26F022



320,-

UGE 27 ONSDAG

UGE 30 ONSDAG

UGE 28 ONSDAG

UGE 31 ONSDAG





LGBT+ FIND RO I DEN DU ER med Kirsten

Holdet er for dig, der ønsker fællesskab med andre LGBT+ personer i et trykt 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. Et kort intens forløb på 3 formiddage i en uge.

3 mødegange á 2,5 lektioner



195,-

UGE 28
#26F021

MANDAG

ONSDAG

FREDAG

FÅ DET BEDRE VED AT GØRE MINDRE med Kirsten

Dit sind er grundlæggende sundt, roligt og robust – det er medfødt. På holdet skal vi sammen genopdage de ”redskaber”, der allerede findes i os og blive bedre til at lytte til vores dybere sunde fornuft, og opdage at det ikke giver mening at lytte til de negative tanker. Det kan gøre livet lettere og lysere. Et kort intens forløb på 3 formiddage i en uge.

3 mødegange á 3 lektioner



235,-

UGE 27
#26F020

MANDAG

ONSDAG

FREDAG





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.