

# Lille Skole for Voksne Randers

Medlem af landsforeningen DOF  
- Dansk oplysningsForbund -  
der er uafhængig af partipolitik



## Efterår 2020

August til december

*Lille Skole for Voksne er et oplysningsforbund, der lægger vægt på nærhed, oplevelse og menneskeligt samvær. Vi underviser mennesker, som ønsker undervisning på små hold, mennesker, som gerne vil i gang og lære nyt i et trykt miljø, med plads til den enkelte.*

*Undervisningen er særligt tilrettelagt for mennesker, der er psykisk sårbare.*

*Lille Skole for Voksne er medlem af Landsforeningen Sind.*

## Praktiske oplysninger



Du kan kontakte skolen på adressen:

Psykatriens Hus  
Gl. Hadsundvej 3  
8900 Randers C

Tlf. 21 60 70 85

E-mail

lilleskoleforvoxsne.randers@gmail.com

Hjemmeside: [www.lsfvr.dk](http://www.lsfvr.dk)

Kontortid: tirsdag og torsdag kl.10-14,  
onsdag kl.10-12.

Skoleleder Peter Nyeng Kristensen

tlf. 21 60 70 54

Sekretær Maibrit Fuhlendorff

Andersen

Her kan du få svar på dine spørgsmål om skolen og de enkelte fag. Her kan du også henvende dig, hvis du gerne vil møde til en personlig vejledning, inden du bestemmer dig for, om skolen er noget for dig. Tilmelding sker ved enten at ringe eller sende en email til skolen eller ved selv at møde op i kontortiden.

## Hvor foregår undervisningen?



I lokaler i Psykatriens Hus (Enkelte hold andetsteds i byen). Vi forsøger også at tage hensyn til, hvornår du kan deltage, så derfor:

"Lad os høre fra dig angående dine ønsker."

## Transport



Der går bybusser til Psykatriens Hus.

## Hvad koster det?



Prisen er 12,00 kr. pr. undervisnings-time. Hertil kommer materialeudgifter til nogle af fagene.

## Tilskud til borgere i Randers



Modtager du social pension, kan du få refunderet en del af kursusgebyret. Timebetalingen kommer herved ned på 9,50 kr.



## Tysk



Vi vil arbejde med korte, lette tekster, som lægger op til samtale om almindelige dagligdags problemer. Vi vil arbejde med udtryk, som er gode at kende, når man rejser i Tyskland. Grammatikken vil blive inddraget, hvor det er nødvendigt for forståelsen af sproget, og i det omfang eleverne ønsker det.

Start efter aftale

## Engelsk



v/ **Nanny Hansen**

Der arbejdes med tekster tilpasset brugerens niveau.

Undervisningen tilrettelægges efter deltagernes ønsker og behov og er rettet mod at styrke lysten til at forstå og tale sproget på almindeligt brugerniveau. Grammatik inddrages, hvor det er vigtigt for forståelsen, samt efter ønske og behov.

Onsdag kl. 10.00 -11.45

## Matematik



Er du interesseret i en genopfriskning af matematiske områder, så er dette kursus en mulighed.

Indholdet tilrettelægges efter kursisternes forudsætninger, niveau og interesser.

Start efter aftale

## Dansk



Har du svært ved at læse, stave og skrive?

På dette kursus vil vi arbejde mere grundlæggende med danske tekster omkring:

- hvordan man læser, så det bliver lidt lettere at forstå en tekst
- hvordan man staver, så det kan forstås
- hvordan man skriver, så det kan læses og forstås
- lettere grammatik

Start efter aftale

## IT



v/ **Ole Bendtsen**

Lær computeren at kende gennem praktisk arbejde med basisopgaver til styresystemet.

Skolens computere er udstyret med Windows 10, og basisopgaverne kommer rundt om Windows 10's brugerflade.

Du kan vælge at arbejde på din egen computer, som via trådløst netkort kobles på skolens netværk. (Kræver at computeren er opdateret og har installeret et antivirusprogram).

Undervisning i Office-pakken, Word, Excel, Publisher og Powerpoint med flere aftales med kursisterne på de enkelte hold.

Mailprogrammer som f.eks. "Outlook Express" og online programmer som f.eks. "G-mail" og "Hotmail" introduceres, ligesom søgeprogrammer til Internettet afprøves.

Downloads, installation og afinstallation af småprogrammer fra nettet skal også afprøves. (Kan f.eks. være billedbehandlingsprogrammer som Irfanview, Picasa eller lignende).

Billedbehandling med et af de ovenstående programmer vil indgå efter kursisternes individuelle behov.

Diverse computerudtryk/fagsprog tages op til "oversættelse".

Undervisningen er tilpasset dig. Alder er absolut ingen hindring.

Tirsdag kl. 12.30 -14.15

Torsdag kl. 12.30 -14.15

## Kursus i "iPad/iPhone"



v/ **Ole Bendtsen**

Kurset består af 10 lektioner, 2 lektioner pr. gang.

Har du for nylig fået en iPad eller en iPhone, så er dette kursus måske for dig. På kurset vil der blive gennemgået de fleste grundlæggende funktioner såsom tilslutning til netværk og de vigtigste funktioner i opsætningen af iPad.

Hvordan man henter og bruger Apps og indstiller dem og mailprogrammet. Safari vil ligeledes blive gennemgået.

Facetime, kalender, beskeder, billedtagning og behandling af billederne vil der ligeledes blive arbejdet med. Du vil også lære at bruge maps og herunder rutevejledning.

Derudover gennemgår vi også de ønsker, du måtte have udover det beskrevne.

Start efter aftale

## Band/samspil



v/ **Henning Madsen**

Hvis du spiller et instrument/sang, men lige mangler bandet at dele det med, har du muligheden her. Genren ligger indenfor pop/rock, men det kan jo ændres, alt efter deltagerens ønsker.

Der er ingen specielle krav, blot at du har en smule erfaring på dit instrument.

Torsdag kl. 13.30 - 16.30

## Slægtsforskning - Genealogi



v/ **Ole Bendtsen**

Er du interesseret i at finde dine forfædre?

Så meld dig til dette kursus og lær, hvordan du kommer i gang.

Vi vil gennemgå de kilder, der er tilgængelige, hvor du kan finde oplysninger om dine forfædre og samle en historie. Der vil også blive gennemgået, hvordan du holder styr på alle dine oplysninger og hvilke programmer, der kan hjælpe med dette. Det kræver, at du har en vis tålmodighed, idet at søge efter forfædre er meget tidskrævende.

Kurset består af 20 lektioner. - 2 lektioner pr. gang.

Start efter aftale

## Film



v/ **Kirsten Gregersen**

Vi vælger i fællesskab de film, vi gerne vil se sammen - og det er som regel film, hvis indhold kan give anledning til en god snak. Vi snakker også om filmens opbygning og andre grundbegreber inden for film, men det vigtigste er at se film sammen - og sætte dem i forhold til vores eget liv og vore egne erfaringer i en samtale, der giver plads til alle.

Det vigtigste er den fælles oplevelse og fællesskabet - vi bliver klogere på os selv og andre mennesker.

Deltagelse kræver ingen særlige forudsætninger og viden - man skal bare have lyst.

Onsdag kl. 10.00 - 11.45

## Engelsk (Begynder)



v/ **Maiken Ravn**

Har du lyst til at arbejde med det engelske sprog. Vores hverdag er fyldt med engelske ord, både i TV, aviser, på computeren og når vi handler ind. Holdet er for dig der gerne vil i gang med engelsk eller allerede kan lidt, og vi tager udgangspunkt i dine behov og ønsker, for at du kan udvikle dine sprogkundskaber. Kom og vær med til hyggeligt samvær i en lille tryk gruppe.

Torsdag kl. 15.00 - 16.30

## Maling på lærred med olie eller akrylfarver



v/ **Friedrich Joost**

Undervisningen tilrettelægges differentieret efter deltagerens individuelle ønsker. Der kræves ingen forkundskaber. Kun at du har lyst til at male eller tegne. Du kan male f.eks. blomster, figurativ eller abstrakt. Du maler/tegner efter dine egne idéer og udvikler din egen stil helt fra starten.

Hovedvægten ligger på, at du kommer rigtigt i gang. Efterhånden - mens du maler eller tegner - får du lidt efter lidt kendskab til forskellige teknikker. Kort sagt, alle kan være med - og så er det sjovt at være kreativ.

Mandag kl. 9.00 - 12.00  
kl. 13.00 - 16.00

Tirsdag kl. 9.00 - 12.00

## Litteratur



Vi læser uddrag af bøger og digte af forfattere, som er relevante for os. Vi ser video og hører musik og snakker derefter om det. Det er spændende og hyggeligt, og vi har et godt socialt samvær. Alle kan deltage.

Start efter aftale

## Sang og samvær



v/ **Gitte Jonsson**

Mange holder af at synge, men vil helst ikke synge foran andre. Det er for grænseoverskridende. Målet er at du bliver glad for at synge, at bryde grænserne for at turde og slippe den indre sangfugl fri. Gevinsten vil være glæden, men også opdage at "Jeg Kan" og dermed øge selvtilliden og så naturligvis blive dygtigere. Det bliver små hold op til 8 personer. Vi vil synge fællessange samt lytte til sange der har eller har haft betydning i livet. Og så er der mulighed for at vi kan lave flerstemmig sang.

Mandag kl. 14.00 - 16.00

## Orkester-sammenspil



v/ **Jan Naaijen**

"Løvetand Band". Bandet består af en fast kerne, der har spillet sammen de sidste par år. Bandet spiller alt - lige fra Johnny Cash og Creedence Clearwater Revival til Kim Larsen og Carlos Santana. Bandet øver 2 gange om ugen og tager også ud og optræder et par gange om året. Det spiller bl.a. til Handicap Festival i Randers Festuge.

Torsdag kl. 9.00 - 12.00

Fredag kl. 9.00 - 12.00

## "Det lille værksted"



v/ **Ellen Marie Rodil**

Lille Skole for Voksne tilbyder en spændende undervisning i et hyggeligt miljø i "Det lille Værksted".

Stedet, hvor der arbejdes kreativt, med mange forskellige emner som f.eks.:

Akvarel  
Broderi  
Overfør dit eget design til broderi  
Stoffryk med broderi  
Kalligrafi  
Collage m.m.

Der kræves ingen forkundskaber, og den enkelte vælger selv arbejdsområde. Vi er en lille tryk gruppe med få deltagere.

**Torsdag kl. 9.00 - 11.30**

## "Rock-sammenspil"



v/ **Jan Naaijen**

Sammenspilshold for begyndere/let-øvede. Vi spiller både nyere og ældre rock og popnumre i let tilgængelige arrangementer. Vi spiller 1-2 koncerter årligt.

**Start efter aftale**

## Ungestedet, sammenspil



v/ **Henning Madsen**

Hvis du spiller et instrument/sang, men lige mangler bandet at dele det med, har du muligheden her. Genren ligger indenfor pop/rock, men det kan jo ændres, alt efter deltagernes ønsker.

Der er ingen specielle krav, blot at du har en smule erfaring på dit instrument.

**Onsdag kl. 15.30 - 17.30**

## Yoga



v/ **Kristine Mikkelsen & Judith Mikkelsen**

Yoga er en effektiv måde at opnå fred og ro i sindet. Yoga er blid træning af hele kroppen gennem nogle konkrete, fysiske øvelser/stillinger. Med yoga forbedrer du dit kredsløb, du bliver mere smidig og mere stærk. Du styrker din kapacitet til at mærke dig selv og dine egne grænser. Vi vil lave fordybende yoga i et roligt tempo, vekslende mellem stræk, opspænding og afslappelse. Vi vil have et særligt fokus på at få kontakt med åndedrættet i stillingerne, da åndedrættet er broen ind til et opmærksomt, roligt og fredfyldt sind. Det kræver intet forhåndskendskab til yoga at deltage på holdet - alle kan være med.

**Kristine Mikkelsens hold**  
**Onsdag kl. 11.00 - 12.30**

**Judith Mikkelsens hold**  
**Mandag kl. 16.00 - 17.30**

## Kend din by



v/ **Maiken Ravn**

Har du lyst til at vide mere om historien bag Randers by, så er dette noget for dig.

Vi begynder ved middelalderen og arbejder os op gennem tiden. Der er også plads til at høre om kendte mennesker fra Randers, kultur og et verdensmesterskab afholdt i Randers. Kom og vær med til hyggeligt samvær i en lille tryk gruppe.

**Mandag fra 15.00 - 16.30**

## Hvem kan deltage?



Lille Skole for Voksne er et tilbud til borgere i Randers Kommune og omegnskommunerne. Skolen er et sted for mennesker, der gerne vil lære noget nyt, men savner modet til at komme ud blandt mange mennesker.

Et fristed, hvor mennesker mødes på lige fod.

## Hvad tilbyder vi?



Undervisningen foregår på små hold, hvor man lærer hinanden at kende, og hvor der er tid til den enkelte. Vi underviser i både boglige, kropslige og kreative fag. Et tilbud om at lære noget nyt og udfolde nye sider af dig selv.

Har du andre fagønsker end dem, du finder i denne brochure, så henvend dig på kontoret, så vil vi undersøge, om vi kan imødekomme dine ønsker.



## Skoleåret



Skoleåret er opdelt i 4 undervisningssemestre: Fra sommerferien til efterårsferien, fra efterårsferien til juleferien, fra juleferien til påskeferien og fra påskeferien til sommerferien. Ved din tilmelding betaler du for resten af det undervisningssemester, du befinder dig i.

Skoleåret starter mandag den 17. august.

Skolens kontor er åbent onsdag den 12. august og torsdag den 13. august kl. 10-14 for tilmelding af nye elever, telefonisk, pr. e-mail eller ved selv at møde op.

NB! Selv om du ikke kom med fra start, kan du som regel nå det endnu - **KONTAKT OS!**

## Studievejledning



Indendubestemmer dig, er der mulighed for at få personlig studievejledning. Du kan tale med os om, hvilke fag der er noget for dig, og om hvor mange fag du skal vælge. Vi hjælper dig også med at vurdere, om du skal melde dig på et hold, eller om du har brug for nogle timers eneundervisning.

Når undervisningen er i gang, kan du stadig få studievejledning, hvis der er noget du gerne vil have råd om. Studievejledningen er gratis

## Guitar

Har du en guitar og har du lyst til at spille, så er det den eneste forudsætning du behøver. Du lærer akkorder, sammenspil og evt. noder, hvis det ønskes. Kursets forløb bygges op om dine ønsker og din kunnen.

## Bas

Har du en bas og har du lyst til at spille, så er det den eneste forudsætning du behøver. Du lærer tonerne på bassen, forskellige bas-gange, stilarter og rytmer, samt forskellige teknikker på bassen. Kursets forløb bygges op om dine ønsker og din kunnen.

## Trommer

Har du et trommesæt og har du lyst til at spille, så er det den eneste forudsætning du behøver. Du lærer forskellige rytme, intro, endings, fill-in, variationer og opbygning af numre. Kursets forløb bygges op om dine ønsker og din kunnen.

## Keyboard

Har du et keyboard og har du lyst til at spille, så er det den eneste forudsætning du behøver. Du lærer keyboardet at kende (akkompagnement, lydeffekter, rytmer etc.), samt lærer akkorder og noder. Kursets forløb bygges op om dine ønsker og din kunnen.

## Klaver

Har du et klaver og har du lyst til at spille, så er det den eneste forudsætning du behøver. Du kan lære at spille klassisk klaver (dvs. noder til begge hænder) som bruges til klassisk musik eller du kan lære at spille brugs-klaver (dvs. akkorder i venstre hånd og noder i højre hånd) som bruges til populær-musik. Kursets forløb bygges op om dine ønsker og din kunnen.

**For alle gælder, at undervisningstidspunktet er efter aftale med læreren.**