



Efterår 2026
august til december

Lille Skole for Voksne Randers

Medlem af landsforeningen DOF –
Dansk Oplysnings Forbund
– der er uafhængig af partipolitik



Lille Skole for Voksne er et oplysningsforbund, der lægger vægt på nærhed, oplevelse og samvær. Vi underviser kursister, som gerne vil i gang på små hold for at lære nyt eller genopfriske tidligere læring i et trygt miljø og med plads til den enkelte. Undervisningen er særligt tilrettelagt for psykisk sårbare.

Lille Skole for Voksne er medlem af Landsforeningen Sind.





PRAKTISKE OPLYSNINGER

Du kan kontakte skolen på adressen:

Huset Tværs

Gl. Hadsundvej 3

Indgang A, 2. sal.

8900 Randers C

Tlf. 21 60 70 85

E-mail: lilleskoleforvoksne.randers@gmail.com

Hjemmeside: www.lsfvr.dk

Kontortid: Tirsdag kl. 12.00 - 14.00

Onsdag og torsdag kl. 10.00 - 12.00

Sekretær Maibrith 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 Huset Tværs (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

Bybus nr. 1 A kører ca. hvert kvarter fra Busterminalen til et stoppested i Markedsgade tæt på Huset Tværs.

Hvad koster det?

Prisen er 12,00 kr. pr. undervisningstime. Hertil kommer materialeudgifter til nogle af fagene.

Tilskud til borgere i Randers Kommune

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

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.

Lad os høre fra dig angående dine ønsker, og hvis du har forslag til et nyt fag/kursus, så er du også velkommen til at kontakte os og høre, om det vil være en mulighed.

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, som du befinder dig i.

Skolen starter d. 17. august.

Kontoret åbner d. 13. august.

NB! Selv om du ikke kan komme med fra start, så kan du som regel nå det endnu – KONTAKT OS!

Studievejledning

Inden du bestemmer 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, så kan du stadigvæk få studievejledning, hvis der er noget, som du gerne vil have råd om. Studievejledningen er gratis.



FAG

Tysk

Vi vil arbejde med korte, lette tekster, som lægger op til samtale om almindelige dagligdagsproblemer. 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 brugernes 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 og efter ønske og behov.

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 sprogkunderskaber. Kom og vær med til hyggeligt samvær i en lille tryk gruppe.

Torsdag kl. 15.00 -16.30

Dansk på folkeskoleniveau

v/Poul Schou Sørensen

Hvis det kan være svært for dig at læse, stave eller måske at skrive dansk, så kan dette kursus være en oplagt mulighed for at blive bedre til det danske sprog.

Vi vil læse lette og sjove tekster og snakke om dem og også lidt om, hvad der er navneord/grundled, udsagnsord/-led og til-lægsord m.m. og om, hvordan man "bøjer" dem, men alt sammen efter kursisternes ønsker og behov. Vi kan øve i at skrive korte tekster, og kurset er også for deltagere, som mener, at de måske er ordblinde.

Indholdet tilrettelægges efter den enkeltes forudsætninger og ønsker, for det skal være sjovt og rart at lære eller genopfriske dansk.

Start efter aftale.

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 opsætning af iPad.

Hvordan man henter og bruger Apps og indstiller dem og mail-programmet 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.



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 kursistersnes individuelle behov.

Diverse computerudtryk/fagsprog tages op til "oversættelse". Undervisningen er tilpasset dig. Alder er absolut ingen hindring.

Tirsdag kl. 12.30 -14.15

Regning, matematik og geometri

v/Poul Schou Sørensen

Hvis du er interesseret i at lære eller blot genopfriske fagene på folkeskoleniveau, så kan dette kursus være en oplagt mulighed for at blive bedre til at forstå og arbejde med teorierne.

Indholdet tilrettelægges efter den enkeltes forudsætninger og ønsker, for det skal være sjovt og rart at lære eller genopfriske fagene.

Start efter aftale.

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 med 2 lektioner pr. gang.

Start efter aftale.

Film

v/Maj Landeta

Vi vælger i fællesskab de film, som 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

Maling på lærred med olie eller akrylfarver

v/Friedrich Joost



Undervisningen tilrettelægges differentieret efter deltagernes individuelle ønsker. Der kræves ingen forkundskaber. Kun at du har lyst til at male eller tegne. Du kan male f.eks. blomster, figurativt 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. 10.00 -13.00

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 og at opdage, at "Jeg Kan" og dermed øge selvtilliden og så naturligvis blive dygtigere. Det bliver på små hold med 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 lave flerstemmig sang.

Tirsdag kl. 12.30-14.30

"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.

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 kreativværksted"

v/*Marie Grønberg Jacobsen*



Har du lyst til at lave noget kreativt med dine hænder? Male, tegne, brodere, lave skulpturer af genbrugsting eller noget helt andet? Så kom til det lille kreativværksted - her tilbydes spændende undervisning og kreativ udfoldelse i et hyggeligt miljø.

Der kræves ingen forkundskaber og den enkelte vælger selv sit arbejdsområde.

Vi er en lille tryk gruppe med få deltagere.

Torsdag kl. 9.00 -11.30

Fotoværksted

v/*Maj Landeta (udlært fotograf
og billedkunstner)*

På fotoværkstedet arbejder du kreativt og eksperimenterende med dine egne fotografier og digitale billeder. Du kan lære at efterbehandle og redigere dine optagelser vha. billedbehandling, så grå billeder kommer til at se spændende og farverige ud. Vi arbejder med fotografiets motiver, stemninger, komposition og særlige muligheder som medie. Har du selv mobil, kamera eller en bærbar computer, kan du evt. bearbejde dine egne billeder herpå (men det er ingen forudsætning). Du behøver ikke selv mestre fotografiets teknik for at være med, og kurset kræver ingen andre forudsætninger end lysten til at tage dine egne billeder på ture ud af huset.

Onsdage kl. 12.00 – 14.30

Yoga

v/*Kristine 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, og 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 og veksle mellem stræk, opspænding og afslapelse. 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.

Onsdag kl. 11.00 -12.30



Instrumentalundervisning

v/Jan Naaijen



Det gælder for alle kursister, at undervisningstidspunktet aftales med læreren.

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 rytmer, 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.

