



**DAL GAS SKOLEN**  
Kursusprogram  
efterår 2026

## VELKOMMEN TIL DALGAS SKOLENS EFTERÅRSKURSER 2026

---

Dalgas Skolen byder velkommen til både nye og gamle elever i et læringsmiljø, hvor faglighed og fællesskab går hånd i hånd. Her tilbyder vi undervisning, læring og meningsfulde fællesskaber for psykisk sårbare voksne på små hold under folkeoplysningsloven. Undervisningen tager afsæt i en forståelse af, at læring ikke kun handler om viden, men også om at skabe ro, struktur og mulighed for fordybelse i trygge rammer.

På skolen arbejder vi aktivt for at pleje en kultur præget af forståelse, rummelighed og imødekommenhed. Det er et fælles ansvar at værne om dette miljø, hvor alle bidrager til, at skolen fortsat er et sted, hvor man kan møde andre med åbenhed og respekt. Fællesskabet er et bærende element, og vi har stor opmærksomhed på at tage godt imod hinanden, uanset om man er ny eller har været en del af skolen i længere tid.

Dalgas Skolen står samtidig på et solidt fagligt fundament, båret af engagerede undervisere, der skaber inspirerende undervisningsrum. Her er der mulighed for både intellektuel, kreativ og social stimulering. De kreative og musiske fag giver særligt rum for fordybelse, hvor gentagelser og håndens arbejde kan bidrage til mental ro, nærvær og en oplevelse af mestring.

Som elev får du ikke blot adgang til undervisning, men også til en række sociale og traditionsbårne arrangementer, der understøtter fællesskabet og skaber variation i hverdagen. Disse aktiviteter er med til at styrke relationer og give plads til oplevelser ud over undervisningen.

Vi opfordrer dig til at læse programmet og lade dig inspirere til nye fællesskaber og læringsforløb. Se også skolens opslagstavle for information om aktuelle arrangementer og aktiviteter.

Jan Christensen  
Skoleleder



## KREATIVE FAG

### KERAMIK & MODELLERING

På keramikholdet arbejder vi med lertøj, og du har mulighed for at lave næsten alt mellem himmel og jord; fra brugsgenstande til skulpturelt nips. Slip fantasien løs!

Bearbejdning af ler er et ældgammelt håndværksfag, og det er altid et fascinerende og afslappende materiale at arbejde med. Alle kan deltage på holdet - både nybegyndere og øvede, da der tages udgangspunkt i den enkeltes ønsker, lyster og formåen.

I en rar og hyggelig atmosfære leger vi med muligheder, teknikker og læring, og eksperimenterer med mønstre, dekorationer og farver.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	KERAMIK 1 ONSDAG KL. 09.15-11.45
	KERAMIK 2 ONSDAG KL. 12.15-14.45
	KERAMIK 3 TORSDAG KL. 09.15-11.45
	KERAMIK 4 TORSDAG KL. 12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 2.
UNDERVISER	ASSE DUE

## KREATIVE FAG

### MOSAIK

At arbejde med mosaik har gennem tusinde af år været en anvendt byggeteknik og dekorationsform.

Mosaik teknikken har parallelt med det praktiske håndværk altid rangeret højt som æstetisk udtryksform og er derudover en fantastisk fordybelses aktivitet. Håndværket kræver en god portion tålmodighed og finmotorik.

Som ny på holdet, starter du med et enkelt fastsat emne, så du hurtigt lærer brug af værktøj og får indblik i teknikker og arbejdsprocesser, samt kreative muligheder

Efterfølgende har du mulighed for at designe egne værker.

På kurset skal vi i værktøjskassen og bruge mosaiktænger, glasskærer, hammer, slibesten, spartler m.m.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	MOSAIK 1 MANDAG KL. 09.15 – 11.45
	MOSAIK 2 MANDAG KL. 12.15 – 14.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 2.
UNDERVISER	ASSE DUE

## KREATIV FAG

### TEGN SOM DU SER

Kom og tegn!

På dette tegnekursus for alle, begyndere og let øvede, Introduceres du for forskellige tegne-metoder og tegneteknikker.

Vi tager udgangspunkt i bl.a. genstandstegning, opstillinger og forskellige fotos.

Vi kommer blandt andet omkring; lys og skygge, skravering, kontur-stregen samt enkelte eksperimenterende tegneøvelser. Der lægges vægt på at formidle lysten og glæden ved at tegne, blive bedre til at "se" samt udtrykke sig fantasifuldt og personligt. Materialerne er blyant, kul, kridt, tuschpen, farveblyanter og evt. akvarel.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	MANDAG KL. 12.15 – 14.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 2.
UNDERVISER	LENE ROSENBERG

## KREATIVE FAG

### KREATIV TEGNING

Tegning er ikke svær kunst. Det handler om at få de rigtige værktøjer når man tegner.

Dette kursus er for dig, der gerne vil tegne. Måske har du tegnet lidt tidligere (ikke et must) og vil gerne have bedre kendskab til forskellige teknikker og materialer.

Det vil blive et bredt udvalg af materialer og teknikker, som vi skal afprøve at tegne og farve med. Dermed kan vi udnytte de forskellige stoflige kvalitetskarakterer i f.eks. tusch, farveblyanter, farvekridt, kul, akvarel, ecoline, gouache.

Det vigtigste er, at du er åben overfor at udforske forskellige ting, hvor fokus på glæden og lysten til at udtrykke sig, er det vigtigste!

Der er mulighed for at få plads og individuel vejledning til at arbejde hen imod dit eget billedudtryk i et tempo, der passer dig. Ind imellem vil der være enkle fælles inspirationsoplæg/opgaver, som du kan vælge at prøve af.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	MANDAG KL. 09.15 – 11.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 2.
UNDERVISER	LENE ROSENBERG

## KREATIVE FAG

### KLASSISK TEGNING

Drømmer du om at kunne tegn, og har du lyst til at fordybe dig i at tegne efter ting, genstande og fotos så det ligner?

Så er dette kursus måske noget for dig. Kurset er for alle, både for dig, som har tegnet før, og for dig, som er helt ny.

Gennem forskellige sjove og inspirerende øvelser bliver du introduceret for teknikker og udtryk, som hjælper dig med at tegne, det du ser.

Vi kommer blandt andet omkring strengen, lys og skygge, forskellige enkle skraveringsteknikker samt størrelse og komposition. Vi arbejder med blyant, kul, kridt, tushpen og farveblyanter på forskellige papirer i både størrelse og farver.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	TORSDAG KL. 10.05 – 11.40
PRIS	PRIS GR. 1.+ MAT. GR. 2.
UNDERVISER	TINA LYNGE SKOVMAND

## KREATIVE FAG

### BILLEDVÆRKSTED

På dette kursus arbejder vi med mange forskellige kreative materialer, teknikker og udtryk; Akrylmaleri, akvarel, flydende tusch, tegning, grafik og blandform, (foto/fotokopier som overføres på lærred, papir eller andre materialer).

Undervisningen er for alle, og du arbejder det meste af tiden med dine egne ideer, udtryk og materialer. Der er mulighed for at få plads og individuel vejledning til at arbejde hen imod dit eget billedudtryk i et tempo der passer dig.



Ind imellem vil der være enkle fælles inspirationsoplæg /opgaver, som du kan vælge at prøve af.

ALT DET PRAKTISKE	
TID	BILLEDVÆRKSTED 1 FREDAG KL. 9.15 – 11.45
	BILLEDVÆRKSTED 2 FREDAG KL. 12.15 – 14.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 2.
UNDERVISER	TINA LYNGE SKOVMAND

## KREATIVE FAG

### MALERI

Kan du lide at male/tegne?  
Vil du gerne blive bedre til at male/tegne og lave opgaver sammen med andre i en hyggelig atmosfære?

På kurset øver vi os i at tegne på mange forskellige måder, og du får mulighed for at udvikle dit eget udtryk. Undervisningen er for alle og du arbejder det meste af tiden med dine egne ideer, udtryk og materialer. Der er mulighed for at få plads og individuevejledning til at arbejde hen imod dit eget billedudtryk i et tempo der passer dig.



I hver undervisning vil der være et enkel inspirations-oplæg /opgaver, som du kan vælge at prøve af. De fælles inspirationsoplæg/øvelser er blandt andet; maleteknikker og udtryk, akryl, tusch, akvarel, farvelære, billedkomposition, lys og skygge mm.

ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	MALERI 1 TIRSDAG KL. 09.15 – 11.45
	MALERI 2 TIRSDAG KL. 12.15 – 14.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 2.
UNDERVISER	LENE ROSENBERG

## KREATIVE FAG

### FOTO

På dette kursus lærer du at tage smukke og stemningsfulde billeder med det kamera, du har – mobil, tablet eller kamera.

Vi arbejder med komposition, lys og kreative teknikker, så du kan fange unikke øjeblikke og udtrykke din personlige stil.

Undervisningen tilpasses dit niveau, og du får mulighed for at eksperimentere med både fotografering og enkle redigerings-teknikker i gratis programmer og apps. Fokus er på leg, fordybelse og glæden ved at skabe billeder, du kan være stolt af.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	ONSDAG KL. 12.15 – 14.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 2
UNDERVISER	JULIE JENSEN

**KREATIVE FAG****SMYKKEFREMSTILLING**

Har du altid drømt om, at lave dine egne smykker i sølv, messing eller kobber?

Vi skal arbejde i plade og i tråd, og forarbejde metallerne til smukke smykker via de rigtige guldsmedeteknikker.

Du kan f.eks. lave vedhæng til halskæder, øreringe, lave ringe og armbånd.

*Ekstra materialer afregnes med UV*



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	SMYKKEFREMSTILLING 1 MANDAG KL. 09.15 – 11.45
	SMYKKEFREMSTILLING 2 MANDAG KL. 12.15 – 14.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	STINE HALD POULSEN

**KREATIVE FAG****LÆDER**

På Læderholdet kan du designe og forarbejde lækre accessoires i læder.

Vi starter fælles med et fastsat emne, så du hurtigt lærer de basale teknikker til forarbejdning af læder herunder konstruktion og overføring af ønsket model, udskæring, ordning af kanter, farvning, efterbehandling og sadelmagersyning. Derefter kan du forarbejde efter eget valg.



*Ekstra materialer afregnes med UV*

ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	LÆDER 1 TORSDAG KL. 09.15 – 11.45
	LÆDER 2 TORSDAG KL. 12.15 – 14.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	STINE HALD POULSEN



## NÅL, TRÅD & GARN

### STRIK & RAMMEVÆVNING BASIS

Velkommen til en verden af farver, lækre garnkvaliteter og masser af gensidig inspiration. På dette kursus har du både muligheden for at væve og strikke.

Du lærer at beregne din opskrift til et væveprojekt samt at sætte en væv op og at arbejde med forskellige basisteknikker indenfor rammevævning. Du kan væve viskestykker, kludetæpper, tørklæder mm. Du kan strikke alt fra lækre karklude og sjaler til bløde sweatre og hyggesokker i mange spændende strikleteknikker. Der tages udgangspunkt i den enkelte elevs forudsætninger og ønsker.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	STRIK & RAMMEVÆVNING BASIS 1 TIRSDAG KL. 09.15-11.45
	STRIK & RAMMEVÆVNING BASIS 2 TIRSDAG KL. 12.15-14.45
	STRIK & RAMMEVÆVNING BASIS 3 ONSDAG KL. 09.15-11.45
	STRIK & RAMMEVÆVNING BASIS 4 TORSDAG KL. 09.15-11.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	ELIN BUNDGAARD

## NÅL, TRÅD & GARN

### STRIK FOR ALLE

Har du lyst til at være med på strikke-bølgen og at skabe dine helt egne og unikke projekter?

På kurset kan du strikke alt fra lækre karklude og lune sjaler til bløde sweatre i forskellige spændende strikleteknikker.

Der tages udgangspunkt i den enkelte elevs forudsætninger og ønsker, og du vil blive vejledt grundigt hele vejen igennem.

Du lærer at arbejde ud fra en opskrift og at tilpasse og ændre den til dit eget design. På kurset vil der også være mulighed for at hækle. Velkommen til en verden af farver, lækre garner og masser af gensidig inspiration.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	STRIK 1 FREDAG KL. 09.15-11.45
	STRIK 2 FREDAG KL. 12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	ELIN BUNDGAARD

## NÅL, TRÅD & GARN

### SYNING

Kurset er for alle, der har lyst til at arbejde med nål og tråd.

Du har mange muligheder for at udfolde dig, uanset dit niveau og erfaring med nål og tråd.

Du kan bl.a. sy efter mønstre, designe, re designe, reparere og bevare og forny din garderobe. Kurset kræver ikke at du har erfaring, men blot lyst til at sy.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	SYNING 1 MANDAG KL. 09.15-11.45
	SYNING 2 MANDAG KL. 12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	LISBETH NIELSEN

ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	SYNING 3 ONSDAG KL. 12.15-15.35
	SYNING 4 TORSDAG KL. 12.15-15.35
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 3.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	LISBETH NIELSEN

## NÅL, TRÅD & GARN

### BRODERI, TRYK & PUNCH NEEDLE

Broderi er for alle, der har lyst til at fordybe sig og har lyst til at lære nye og forskellige teknikker. Vi skal anvende de nye teknikker til små projekter og samtidig hygge os.

Vi vil blandet andet arbejde med tryk på stof og derefter brodere oven på trykket med frie sting. Tryk kan laves med færdige stempler, eller du kan skabe dit eget unikke ved at tegne og udskære trykket på et stykke viskelæder.

Der er også mulighed for at arbejde med punch needle.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	BRODERI, TRYK & PUNCH NEEDLE 1 TIRSDAG KL. 12.15 – 14.45
	BRODERI, TRYK & PUNCH NEEDLE 2 ONSDAG KL. 09.15 – 11.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	LISBETH NIELSEN

## MUSIK

### KLAVER

Vi arbejder med akkorder, omvendinger, noder og rytmer, som altid er tilpasset dit niveau og behov. Undervisningen starter ofte med fælles opvarmning og små øvelser, så vi får kroppen og musikken i gang sammen.

Vi bruger både tavle, gulv og klaver, så læringen bliver visuel, fysisk og spændende.

Der er to el-klaverer med høretelefoner, og vi skifter mellem individuelt spil og fælles aktiviteter.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	KLAVER 1 MANDAG KL. 13.05-13.50
	KLAVER 2 MANDAG KL. 13.55-14.40
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	LINE AMMITZBØLL SØNDERGAARD

ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	KLAVER 3 TIRSDAG KL. 9.15-10.20
	KLAVER 4 FREDAG KL. 10.10-11.30
	KLAVER 5 FREDAG KL. 12.15-13.00
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	METTE MAAGAARD

## MUSIK

### GUITAR, BEGYNDERE, LET ØVEDE & ØVEDE

Vi øver simple basisakkorder, forskellige guitar-rytme og sange.

Vi kan spille hver for sig, men vi vil også i løbet af sæsonen spille simple sange sammen.

Der vil på holdet kun være 4 deltagere og der vil derfor være mulighed for at få en masse sparring undervejs.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	GUITAR BEGYNDERE MANDAG KL. 09.15-10.25
	GUITAR LET ØVEDE & ØVEDE MANDAG KL. 10.35-11.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	BENNY MORTHORST

**MUSIK****HJEMMESTUDIE**

På dette hold vil vi lære grundfunktionerne i optageteknik.

Vi skal arbejde med programmet Cubase, og vil komme omkring opsætning af programmet og dets arbejdsflader, både midi-delen (lyden fra keyboardet) og audio-delen ("rigtig" lyd).

Vi vil lave små optagelser af egne sange, skolens soloelever eller måske et større bandprojekt og derigennem lære noget om effekter, mix og mastering.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	TIRSDAG KL. 09.15-10.25
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	BENNY MORTHORST

**MUSIK****SANGSKRIVER, SAMMENSPIL & TEORI**

Skriver du egne numre og savner at komme videre med det, så er dette hold noget for dig.

Vi vil arbejde med sangskrivning og musikteori.

Lære lidt om akkordsammensætninger, tonearter og melodier, vi vil lytte og analysere eksisterende kompositioner i rock, pop og soul genren.

Og endelig skulle vi gerne spille de numre vi har skrevet, hvis besætningen er til det.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	MANDAG KL. 12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	BENNY MORTHORST

**MUSIK****DALGAS NEW SCHOOL**

Vi spiller numre efter deltagernes ønsker. Stilmæssigt bevæger vi os primært indenfor pop/rock, men udforsker gerne nye genrer - og måske endda egne kompositioner.

Vi fokuserer i høj grad på at have det fedt sammen, og på at alle er med til at få musikken til at swinge og groove. Alle instrumenter kan bruges; trommer, perkussion, bas, guitar, piano, blæsere, sang mv.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	TORS DAG KL. 12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	FREDERIK HAGNER

**MUSIK****DALGAS ROCK**

Vi skaber et band indenfor pop/rock-genren.

Der arbejdes bl.a. med groove, dynamik og udtryk.

Der er mulighed for at spille egne numre.

Målet er at få repertoiret til at swinge og fokus ligger i processen.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	TIRSDAG KL. 12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	BENNY MORTHORST

**MUSIK****HØJSKOLESANG**

Dette hold tager udgangspunkt i højskolesangbogen.

Vi vil synge kendte sange og lære nye sange.

Vi vil høre lidt om baggrunden for nogle af sangene og historien om højskolebevægelsen og de forskellige højskolesangbøger.

Vi vil måske se et par YouTube klip m.m. med relation til sangene.

Der bliver også mulighed for selv at vælge en sang.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	MANDAG KL. 11.10-11.30
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 1.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	VIBEKE HANSEN

**MUSIK****SANG**

Vi laver en fælles opvarmning med fokus på støtte, klang og Intonation.

Herefter skiftes man til at synge en sang.

Der er også mulighed for at lære noder og sang fra blad.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	SANG 1 MANDAG KL. 09.15-10.00
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	VIBEKE HANSEN

ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	SANG 2 MANDAG KL. 12.15-13.00
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	LINE AMMITZBØLL SØNDERGAARD

**MUSIK****RYTMISK SANG**

Vi skaber et trygt rum, hvor vi kan synge sammen med de stemmer vi har.

Vi skal lave stemmetræning, synge flerstemmigt kor, performe for hinanden og synge sange både du og jeg vælger.

Vi snakker lidt om stemmen og får en musisk og kropslig forståelse af den.

Vi holder en koncertcafe for alle med hygge og gæster.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	RYTMISK SANG 1 TIRSDAG KL. 10.37-11.45
	RYTMISK SANG 2 TIRSDAG KL. 12.15-13.22
	RYTMISK SANG 1 TIRSDAG KL. 13.37-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	METTE MAAGAARD

**MUSIK****SANG**

Vi skaber et trygt rum hvor vi kan synge sammen med de stemmer vi har.

Vi skal lave stemmetræning, synge flerstemmigt kor, performe for hinanden og synge sange både du og jeg vælger.

Vi snakker lidt om stemmen og får en musisk og kropslig forståelse af den.

Vi holder en koncertcafe for alle med hygge og gæster.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	SANG 3 FREDAG KL. 09.15-10.00
	SANG 4 FREDAG KL. 13.05-13.50
	SANG 5 FREDAG KL. 13.55-14.40
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	METTE MAAGAARD

**BEVÆGELSE****MINDFUL DANS & BEVÆGELSE**

Start din dag med mindful bevægelsesglæde.

Vi starter med en lille musikquiz om ugens musikkunstner, og danser os varme til musikken herfra. Musikkunstneren er valgt ud fra holdets ønsker, og bevægelserne er frie, men du guides til at bruge kroppen på nye måder. Du får bevæget alle kropsdele og herigennem løsnet op for eventuelle spændinger i din krop. Herefter er der forskellige muligheder, nogle gange Afspænder /masserer vi kroppen med bløde bolde eller laver åndedrætsøvelser, andre gange laver vi små styrkeøvelser og udstrækning.



Vi afslutter altid med guidet dybdeafspænding. I disse timer vil du opleve energien bruse i alle dine celler, og mærke roen sænke sig i krop og sind ved den afsluttende dybdeafspænding.

Alle kan være med uanset alder og fysisk form.

ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	ONSDAG KL. 09.15-11.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	MARIE KEISER ASMUSSEN

**BEVÆGELSE****DANS, DANS, DANS**

Kom og dans til alle mulige former for musik og udforsk dansen gennem både fri og guidet dans, hvor det er dine egne bevægelser, der kommer til udtryk.

Nogle gange laver vi enkelte dansetrin og små koreografier, som I selv er med til at skabe. Andre gange udforsker vi dansen gennem forskellige kropsdele, stemninger, slowmotion, elementer, spejling, impulsbevægelser m.m.

Der er mulighed for selv at komme med ideer til musik og dans. Vi starter altid med en grundig opvarmning og øvelser baseret på moderne dans, danser os varme og glade og afslutter med udstrækning og skøn afspænding.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	ONSDAG KL. 12.30-15.00
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	MARIE KEISER ASMUSSEN

**BEVÆGELSE****VANDRETURE & MOTION**

Vi starter med små vandreture i Aarhus og omegn, efterhånden, som formen bliver bedre, vil turene blive længere.

På turene vil vi iagttage og snakke om dyr, planter og bygninger og omgivelser.

Det er formålet med dette kursus at komme i bedre form og samtidig øge vores viden om den natur, der omgiver os.



Vi måler turenes længde, og regner med at slutte med at gå 8-12 km pr. gang.

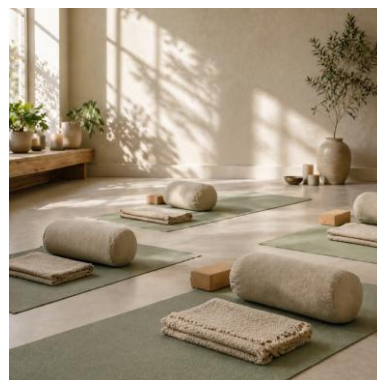
ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	ONSDAG KL. 12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	PER SCHNOOR KRISTENSEN

**BEVÆGELSE****YOGA**

Kom og oplev fordybelse i bevægelserne, fokus og balance i åndedrætsøvelserne og velværet efter en god afspænding.

På holdet arbejder vi med at øge styrke og smidighed med øvelser, og som giver ro i krop og sind. Undervisningen er tilrettelagt så alle kan være med, uanset smidighed og yogaerfaring.

Yoga øvelserne kommer fra Hata yoga og Mediyoga. Undervisningen tilrettelægges ud fra kursisterne ønsker og behov. Fokus i undervisningen er glæden ved at arbejde og give omsorg til egen krop.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	YOGA 1 MANDAG KL. 12.15-13.55
	YOGA 2 MANDAG KL. 14.00-15.40
	YOGA 3 TORSDAG KL. 09.15-10.55
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 1.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	KAMMA SCHMIDT



**KULTUR & SAMFUND****HISTORIE**

På historiehødet bevæger vi os frem og tilbage i tid, og vi kommer langt omkring.

Vi beskæftiger os med alt fra Den Kolde Krig, Industrialiseringen og Romerriget.

Kursets indhold bliver til i tæt dialog med eleverne, men nogle forslag til efterårets program kunne være: Renæssancen, Østersøområdet historie, Da jernbanen forandrede verden, mindre kendte danske konger eller Inkariget historie.



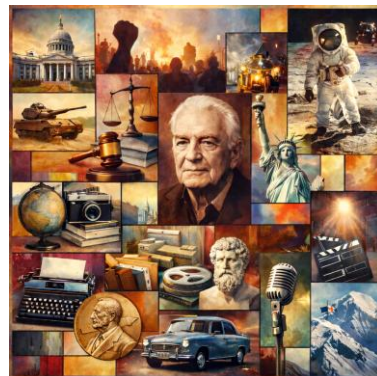
ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	ONSDAG KL. 12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1.
UNDERVISER	DORON HAAHR

**KULTUR & SAMFUND****DOKUMANIA PÅ DALGAS**

Er du nysgerrig på verden, og har du lyst at udvide dine horisonter? Så er dette faget for dig.

I "Dokumania på Dalgas" ser vi dokumentarfilm fra både Danmark og udlandet, og filmene kan kredse om alt fra store kunstnere over politik og samfundsforhold til spændende og fascinerende menneskeskæbner enten her eller på den anden side af kloden.

I fællesskab beslutter vi, hvilke film, vi har lyst til at se, ligesom vi sammen også skal diskutere filmene – både deres form og indhold. Undervejs taler vi også om dokumentarfilm generelt, og vi kan for eksempel diskutere, hvad genren kan og ikke kan.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	ONSDAG KL. 09.15 – 11.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	DORON HAAHR

## KULTUR & SAMFUND

### SKRIV LØS

Brænder du for at skrive?

Så trød ind i skriveværkstedet, hvor vi slipper sproget fri og skriver løs.

Vi arbejder med forskellige skriveøvelser og diskuterer egne og professionelle skrivemåder.

Øvelserne vil både være individuelle og fælles, og vi afprøver også forskellige teknikker til at komme ud af skriveblokader.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	SKRIV LØS 1 ONSADAG KL. 09.15 – 11.45
	SKRIV LØS 2 FREDAG KL. 09.15 – 11.45
	SKRIV LØS 3 FREDAG KL. 12.15 – 14.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1.
UNDERVISER	CHARLOTTE KASTBJERG KÆSELER

## KULTUR & SAMFUND

### ARKITEKTUR & NATUR

Oplev byens arkitektur og natur i fællesskab med andre.

Vi sætter fokus på byens udvikling fra vikingeby til hastigt voksende storby. Sammen skal vi opleve bygningsværker skabt af betydningsfulde Aarhus-arkitekter, finde unikke naturperler eller høre om sydhavnskvarterets skjulte historier.

Undervejs snakker vi levevilkår og udfordringer i byens miljø og undersøger byens muligheder og tilbud. Kaffen tager vi med fra skolen og holder kaffepause på særlig udvalgte steder. Hvis vejret driller har vi et lokale på skolen, som vi kan bruge til oplæg/opgaver og turforberedelse.



Turene foregår til fods i indre by og med bus, hvis vi skal ud i udkanten af byen.

ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	TORS DAG KL. 12.15 – 14.45
PRIS	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1
UNDERVISER	CHARLOTTE KASTBERG KÆSELER

**KULTUR & SAMFUND****FILMKUNDSKAB**

Hvad er en god film?

Hvorfor bliver vi bange, rørte, vrede, nysgerrige eller trætte af en film?

Hvad siger en film, om tiden og samfundet den kommer af?

Med udgangspunkt i gode filmoplevelser diskuterer vi historie, opbygning og virkemidler for en række fælles udvalgte film.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	MANDAG KL. 12.15-15.35
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 3.+ MAT. GR. 2.
UNDERVISER	CHARLOTTE KASTBERG KÆSELER

**KULTUR & SAMFUND****DANSK**

Danskholdet er for dig, som gerne vil være bedre til at læse og skrive.

Vi tager fat der, hvor du har interesse og brug for at udvikle dit sprog.

På holdet arbejder vi med sproget og grammatikken gennem sjove sproglege, brætspil, kryds og tværs og leg med lyrik.

Du kan lære at bruge kunstig intelligens, når du skriver og gennem samtaler fortolker vi noveller, tv-serie, reklamer eller grafiske romaner. Det handler om at være nysgerrig og have lyst til at undersøge, fortolke og formidle.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	ONSDAG KL. 12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1.
UNDERVISER	CHARLOTTE KASTBERG KÆSELER

## KULTUR & SAMFUND

### IT BASIS

Kurset er både for begyndere og viderekomne

På dette hold er der mulighed for at få undervisning i MitID, netbank, e-boks og hjælp til tablets, ipad, smartphones og de andre digitale muligheder. Hvilke apps skal jeg installere, hvordan bruges de, hvad med sikkerheden?

Der vil også være mulighed for selvalgte emner som f.eks. vedligeholdelse af din computer, beskyttelse mod virus, malware, chatgpt, kunstig intelligens (AI) osv. Det er muligt at medbringe egen computer eller bruge skolens.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	IT BASIS 1 MANDAG KL. 09.15-11.45
	IT BASIS 2 TIRSDAG KL. 09.15-11.45
	IT BASIS 3 ONSDAG KL. 09.15-11.45
	IT BASIS 4 TORSDAG KL.12.15-14.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1.
UNDERVISER	PER SCHNOOR KRISTENSEN

ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	IT BASIS 5 TIRSDAG KL. 12.15-13.55
	IT BASIS 6 FREDAG KL. 10.05-11.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 1.+ MAT. GR. 1.
UNDERVISER	PER SCHNOOR KRISTENSEN

## SPROG

### ENGELSK

Her er holdet for dig, som ønsker at anvende og udvikle dit engelske sprog.

Vi tager udgangspunkt i det du allerede kan og hvad dit behov er. Vi læser tekster og supplerer dem indimellem med en film.

Grammatikken indgår undervejs i undervisningen



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	TIRSDAG KL. 09.15-11.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1.
UNDERVISER	LISBETH NIELSEN

**SPROG****TYSK**

Dette hold er for dig, der allerede har lidt kendskab til det tyske sprog og gerne vil genopfriske og vedligeholde det.

Vi læser varierede tekster, avisartikler, noveller, ser filmklips. Vi taler om hverdagen, kultur og aktuelle emner i Tyskland og i de andre tysktalende lande.

Grammatikken repeterer og udbygger vi undervejs.

"Herzlich willkommen!"



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	TIRSDAG KL. 13.00-14.40
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 1.+ MAT. GR. 1.
UNDERVISER	ERIK BARSLEV

**SPROG****SPANSK**

Vil du lære spansk eller få genopfrisket dit spanske, så er dette et kursus for dig.

Undervisningen vil blive tilrettelagt således, at såvel nybegyndere som øvede kan være med.

Vi arbejder med grammatikken, vi ser spanske film og hører spansk musik.



ALT DET PRAKTISKE	
HVORNÅR	FREDAG KL. 09.15-11.45
PRIS SE BAGSIDEN	PRIS GR. 2.+ MAT. GR. 1.
UNDERVISER	CARMEN KRISTENSEN

## ELEV-INDFLYDELSE

Eleverne på Dalgas Skolen har mulighed for, på flere områder at være involveret og gøre deres indflydelse gældende på skolen generelt, og på de hold, hvor man er tilmeldt undervisning.

- Elevrepræsentant, samt en suppleant til Dalgas Skolens bestyrelse vælges en gang om året på et stormøde.
- Stormøderne er et godt sted at være med til at drøfte relevante og nærværende ting omkring skolens hverdag. Se opslagstavlen, hvornår der er møde.
- Støtteforeningen Dalgasserne planlægger sociale aktiviteter for skolens elever
- Vi arbejder med at forventningsafstemme på det enkelte hold, sådan at der er en løbende dialog mellem elever og underviser omkring det faglige indhold, og prioriteringer på holdet. Vigtigt at du taler med dine undervisere, hvis der er noget i undervisningen der forstyrrer dig, eller hvis du har gode ideer til, hvordan undervisningen kunne være endnu bedre.
- Som elev er du altid velkommen til at kigge ind på skolelederens kontor til en snak om stort og småt. Skolelederens kontor, finder du lige over for Cafeen.



## PRISER, TILMELDING, & BETALING

### TILKNYTTET JOBCENTERET

Er du tilknyttet jobcenteret i Aarhus Kommune, kan du evt. få bevilliget et forløb på Dalgas Skolen, som en del af din plan, og du skal derfor kontakte din sagsbehandler som det første, og se bort fra priserne her på siden.

### FØRTIDSPENSIONISTER & FOLKEPENSIONISTER I AARHUS KOMMUNE

HOLD PRIS:

PRIS GR. 1.	900 kr.
PRIS GR. 2.	1.200 kr.
PRIS GR. 3.	1.500 kr.

+ Udgift til materialer (Mat.gr.1. = 150 kr. – Mat. Gr. 2. = 300 kr.)

### MATERIALE GRUPPE 1 + 2

MAT. GR. 1. (Alle hold undtagen nedenstående)	150 kr.
MAT. GR. 2. (Nedenstående hold)	300 kr.

Tegn som du ser

Klassisktegning

Kreativ tegning

Billedværksted

Maleri

Filmkundskab

Foto

Keramik og modellering

Mosaik

### NEDENSTÅENDE HOLD HAR EKSTRA MATERIALEUDGIFTER, AFHÆNGIG AF EGNE PROJEKTER, HVIS DU IKKE ER PÅ EN BEVILLING FRA JOBCENTERET

Læder, smykker, syning, strik & rammevævning

### RABATORDNING FOR FØRTIDSPENSIONISTER & FOLKEPENSIONISTER FRA AARHUS

På Dalgas Skolen har vi en rabatordning for førtidspensionist og folkepensionist fra Aarhus Kommune, hvor du kan have op til 11. lektioner pr. uge for 2.500 kr. + materiale udgifter kr.

Rabatordningen gælder **kun** ved samlet tilmelding.

Du kan **ikke** skifte hold undervejs, ligesom du **ikke** kan få penge retur, hvis du gerne vil stoppe på holdet i løbet af sæsonen.

Stater du midt i en sæson vil prisen være reduceret (Dog ikke indenfor den første måned)

### BETALING

Du er først tilmeldt et hold, når du har betalt. Din betaling kan evt. deles op i 3- 4 rater, hvor første rate på min. ¼ af prisen altid betales ved tilmeldingen.

## PRISER, TILMELDING, & BETALING

---

### ØVRIGE ELEVER

Elever som ikke er førtidspensionist, folkepensionist, eller tilknyttet jobcenteret, samt elever fra andre kommuner:

HOLD PRIS:

PRIS GR. 1.	1.200 kr.
PRIS GR. 2.	1.500 kr.
PRIS GR. 3.	1.800 kr.

+ Udgift til materialer (Mat.gr.1. = 200 kr. – Mat. Gr. 2. = 400 kr.)

### MATERIALE GRUPPE 1 + 2

MAT. GR. 1. (Alle hold undtagen nedenstående)	200 kr.
MAT. GR. 2. (Nedenstående hold)	400 kr.

Tegn som du ser

Klassisktegning

Kreativ tegning

Billedværksted

Maleri

Filmkundskab

Foto

Keramik og modellering

Mosaik

## PRAKTISK INFOMATION

---

### NY PÅ SKOLEN

Målgruppen på Dalgas Skolen er karakteriseret ved at være voksne mennesker med psykisk sårbarhed eller egentlig sindslidelser som f.eks. depression, bipolar lidelse, angst, stress, spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd, ADHD, Autisme, personlighedsforstyrrelser eller skizofreni.

Hvis du er interesseret i at starte på skolen, er første skridt en for-samtale med skolens leder – her for du samtidig en rundvisning på skolen.

Kontakt skolens kontor for at aftale en tid til en samtale. 86 12 48 40

Er du tilknyttet jobcenteret i Aarhus Kommune så kontakt din sagsbehandler, og hør hvilke muligheder der er.

### HVIS DU ALLEREDE ER ELEV PÅ SKOLEN

Hvis du allerede er elev på skolen, kan du tilmelde og gentilmelde dig ved personlig henvendelse på skolens kontor.

### AFBUD TIL UNDERVISNINGEN

Ved fravær send SMS: 91 55 90 91 eller mail: [afbud@dalgasskolen-aarhus.dk](mailto:afbud@dalgasskolen-aarhus.dk)

## PRAKTISK INFORMATION

### KALENDER

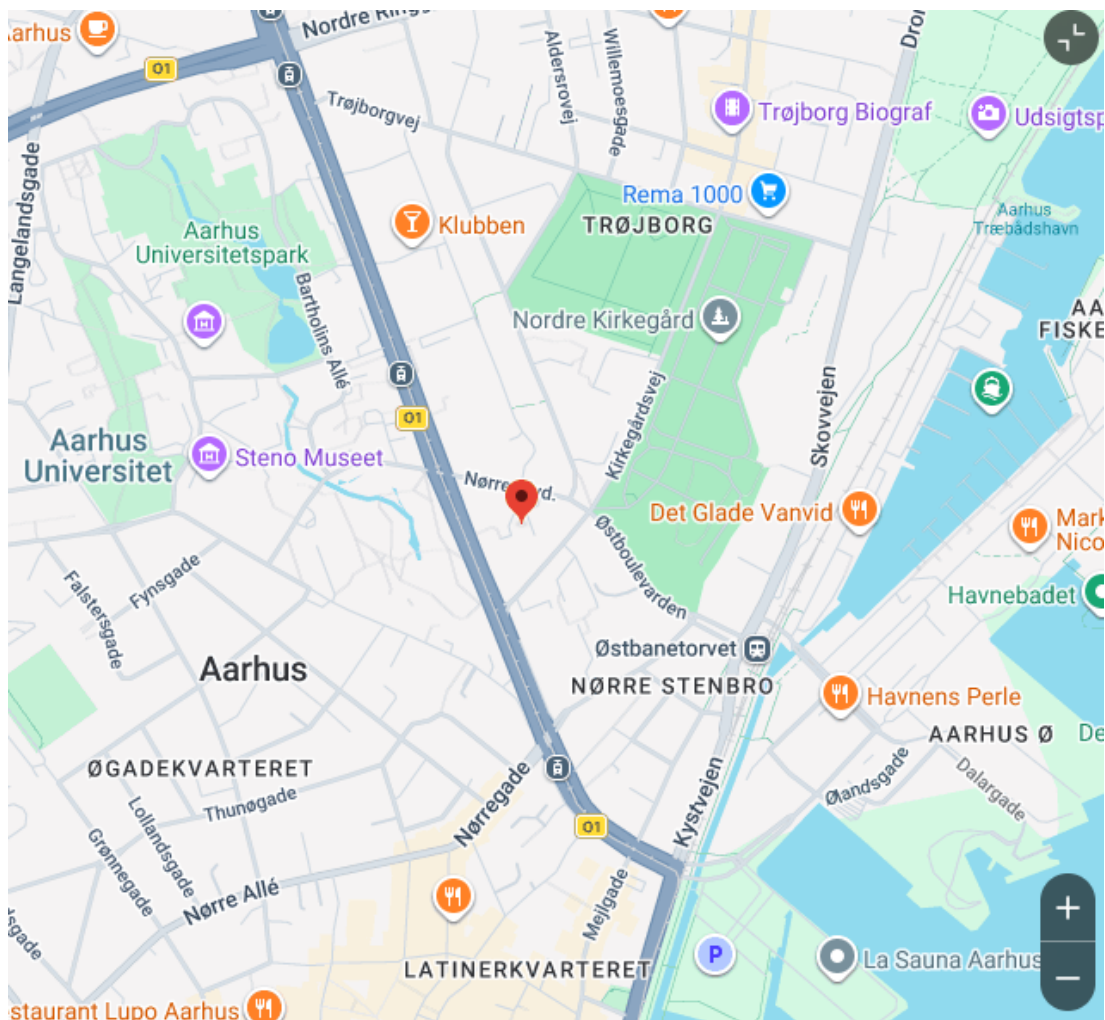
10. august	Kursusstart
12.-16. oktober	Efterårsferie
18. december	Sidste skoledag

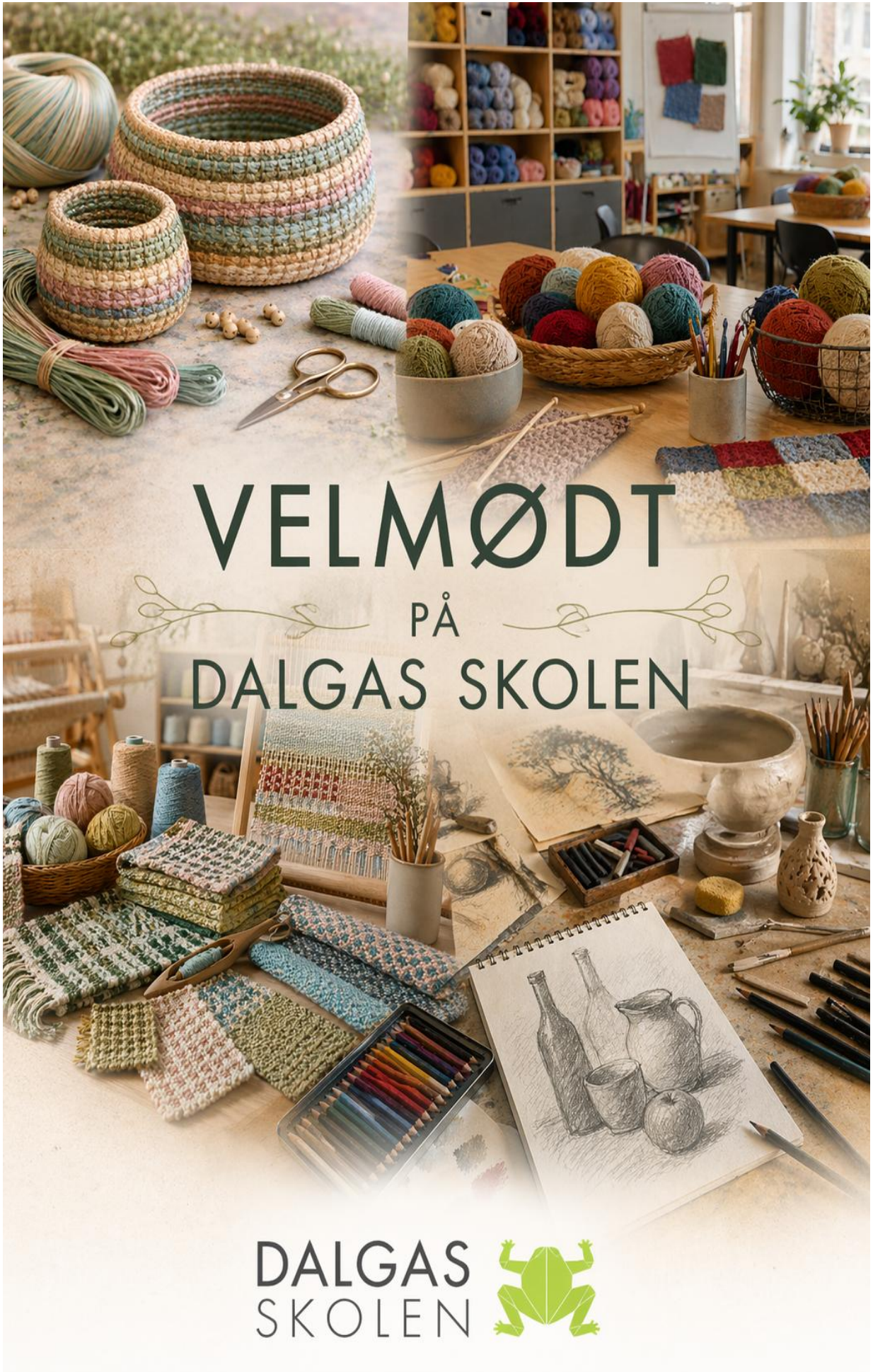
### KONTAKT

Dalgas Skolen - Nørre Boulevard 1 B, 8000 Aarhus C

86 12 48 40

[dalgas@dalgasskolen-aarhus.dk](mailto:dalgas@dalgasskolen-aarhus.dk)





# VELMØDT

PÅ

# DALGAS SKOLEN

DALGAS  
SKOLEN

