

# Mamma Mia Nabo Skolen

## 1. Halvår 2019



Forsidebilledet er malet af Poul-Emil Jørgensen, deltager på billedkunstholdet

- Særligt tilrettelagt undervisning
- Små hold
- Spændende undervisning
- Samvær og plads til den enkelte

Mamma Mia tilbyder undervisning til mennesker med psykiske vanskeligheder

### Kropsbevidsthed

Lærer: Monica Larsen

Vi bevæger os, sveder og spænder kroppens muskler af. I undervisningen indgår øvelser, der fremmer kropsbevidstheden. Mange oplever at få det bedre af at bevæge sig - både fysisk og psykisk.

**Tirsdag kl. 12.10-13.50**

**Start 29/1-4/6**

### Billedkunst og maleri

Lærer: Rikke Volf

Fokus er på udviklingen af dit personlige billedsprog. Efter behov vil der være oplæg - enten male-tekniske fif eller en inspiration til at komme i gang. På den måde er der vekslen mellem læring og fri leg med former og farver. Indimellem kigger vi på hinandens billeder, så der er mulighed for at blive inspireret af de andres processer.

Materialer: akrylmaleri på papir og lærred, tegning, collage, akvarel og oliekridd. Undervejs hygger vi og taler om livet og billederne. Der kræves ingen kunstneriske forudsætninger, da hver deltager får individuel vejledning.

**Onsdag kl. 14.30-16.00**

**Start 30/1-Slut 12/6**

**Onsdag kl. 16.15-17.45**

**Start 30/1-Slut 12/6**

### IT undervisning

Lærer: Ragnhild Thomsen

Undervisningen foregår på et lille hold med individuelle opgaver. Der er mulighed for at gå frem i dit eget tempo. Rolig og afslappet atmosfære, hvor du også lærer noget. Alt efter ønsker og behov inddrages tekstbehandling (Word), internet, email, tegneprogrammet Paint, Power Point, skanning, billedbehandling, NemId, Facebook og Twitter.

**Tirsdag kl. 13.45-15.25**

**Start 29/1- Slut 4/6**

### Guitar

Lærer: Morten Fleck

Du vil blive undervist i akkorder samt fingerspil og rytmisk anslag. Med udgangspunkt i kursisternes ønsker og valg af numre kommer du rundt om guitaren og dens forskellige klange. Der vil blive lagt vægt på samspil. Guitar er både for begyndere og øvede.

**Torsdag kl. 11.00 - 12.40**

**Start 31/1 - Slut 6/6**

### Sang

Lærer: Morten Fleck

Sang tilbydes i hyggelig og rar atmosfære. Målet er at have det sjovt og gerne samtidig blive bedre til at synge. Der synges lidt af hvert - afhængig af, hvad deltagerne bliver enige om.

**Torsdag kl. 13.00 - 14.40**

**Start 31/1 - Slut 6/6**

### Hjemmelavet mad

Lærer: Kristian Nyboe

Alle er velkomne, du behøver ingen erfaring for at deltage, og hvis du har, vil det også blive imødekommet. Vi skal arbejde med årstidernes råvarer og lave gode/ sunde retter. Vi taler om hvordan man får brugt råvarerne hvis man evt. bor for sig selv; hvad kan fryses? Hvordan fornyer jeg en ret? Derudover vil vi også arbejde med hvordan man kan gøre en færdigret eller et færdigt produkt sundere, og hvad er sundhed i det hele taget? Vi slutter dagen af med at spise og hygge omkring den mad vi har lavet.

NB. Holdet har en mindre udgift til råvarer, eksklusiv egenbetalingen.

**Tirsdag kl. 16.10-18.45**

**Start 29/1- Slut 4/6**

### Kreativ Skrivning

Lærer: Benjamin Kongsted

Der vil blive undervist i kreativ skrivning som inspiration, til at skrive inden for de forskellige områder som man finder interessant. Der er plads til at udfolde sig inden for f.eks. små manuskripter, eventyr, historier, digte eller sange eller noget andet, som optager én inden for skrivningens verden.

Man behøver ikke at have nogen erfaring med at skrive, alle er velkomne. Det vigtigste er, at alle kan være med på deres eget niveau og i eget tempo. Undervisningen foregår i en rar og rolig atmosfære.

**Mandag kl. 16.00-18.30**

**Start 28/1- Slut 3/6**

### Foto

Lærer: Ragnhild Thomsen

På foto-holdet er der mulighed for at lære hvordan man komponerer fotografier og portrætter bedst muligt. Der vil være oplæg til øvelser fra gang til gang, men det er også muligt at køre et individuelt sideløbende forløb. Vi vil veksle mellem at være ude og tage billeder og sidde inde og redigere. Redigeringen foregår i programmet Lightroom, der er en pendant til Photoshop. Under foto-sessioner og i redigeringsprocessen vil der være fokus på jeres personlige udtryk; hvordan får vi sammen fotoet til at fortælle den historie I ønsker? Jeg glæder mig til en hyggelig og kreativ proces sammen med jer.

Alle kan være med, uanset erfaring og kamera.

**Torsdag kl. 16.00-17.40**

**Start 31/1- Slut 6/6**

**Kom gerne med forslag til nye skolehold 😊**

## Tilmelding og betaling:

- Du kan tilmelde dig hos personalet på Mamma Mia.
- Hvis du er førtidspensionist *skal* du medbringe pensionsmeddelelse, da skolen af hensyn til reglerne omkring tilskud skal kunne dokumentere dette. Mamma Mia kan tage en kopi, hvis du medbringer originalen.
- Egenbetaling er 400 kr. pr. hold.
- Der betales fuld pris for det første hold du tilmelder dig. Går du på mere end et hold koster de efterfølgende hold den halve pris dvs. 200 kr.
- Du er først tilmeldt, når du har betalt. Egenbetalingen kan ikke tilbagebetales ved frafald.
- Der tages forbehold for aflysning i skoleferierne. Ingen undervisning på helligdage.
- PEAtilskud er indregnet i prisen.

## **Mamma Mia Nabo Skolen**

Utterslev Torv 30  
2400 København NV  
Tlf.: 38 60 69 43

Skoleleder: Ditte Klöcker Jepsen