

Multimedie og Musik

Sådan laver du din egen podcast

Et kursus, der fokuserer på teori, praktisk arbejde og øvelser til at lave den rette optagelse. Hvordan får du modet til at optage dig selv og publicere din egen podcast? Vi undersøger, hvordan du finder de rette omgivelser til at indtale din podcast. Hvilket udstyr skal du bruge til at optage o.l.

8 fredage kl. 13.00-15.00 Pris: 600/PEA Kbh 500 kr.
Hold 2187: 27/8-15/10
Hold 1116: 29/10-17/12 Underviser: Kasper Nesager

Klaver

Har du altid drømt om at kunne sætte dig ved klaveret og fyre den af som Jerry Lee Lewis, Elton John, Victor Borge, Mozart eller Chick Corea? Så har du med dette kursus chancen for at komme rigtig godt fra start!

8 torsdage kl. 14.00-15.30 Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2181: 26/8-14/10
Hold 1110: 28/10-16/12 Underviser: Kristian Matthisen

Guitar

Kom godt i gang med dit guitar spil. Vil du gerne blive bedre til at spille? Kom og lær tricks, som hjælper dig videre. Det vil også være muligt at arbejde med hhv. stemme og instrument og med at kombinere de to ting, hvis dette er et ønske.

8 tirsdage kl. 9.30-12.00 Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2169: 24/8-12/10
Hold 2197: 26/10-14/12 Underviser: David Springborg

Indspil og udgiv en sang

I dette forløb stifter du bekendtskab med processen ved moderne musikproduktion - lige fra spæd idé til færdig udgivelse. Indspilning, miksning og mastering. Man kan både arbejde med egne sange og covernumre.

8 tirsdage kl. 12.30-16.30 Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2170: 24/8-12/10
Hold 2198: 26/10-14/12 Underviser: David Springborg

Rock-samspil

Vi spiller i små hold, og du kan lære at spille trommer, elbas, guitar og klaver. Der er også plads til andre instrumenter, hvis du selv tager det med. Vi snakker om, hvordan øver man sig bedst derhjemme. Alle er velkomne; vi starter, hvor du er!

8 torsdage kl. 15.45-18.15 Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2183: 26/8-14/10
Hold 1112: 28/10-16/12 Underviser: Kristian Matthisen

Debatmøder

Søren Magnussen: Lys på den lukkede med Søren Magnussen

Kom med, når Søren Magnussen, leder af Frirum i Psykiatrien fortæller om sit arbejde på de to psykiatriske afdelinger på Riget. "Jeg forsøger at bidrage til en ny forståelse af patienterne, så de i langt højere grad ses som vores dejlige mennesker og altså mindre som patienter med diagnoser. Jeg forsøger endvidere at fylde de lukkede afsnit med masser af glimt af skønhed, almindelighed, fællesskab, ejerskab, aktiviteter og frirum."

Torsdag d. 26/8 kl. 16.00-18.00 Almen 125 kr./PEA 50 kr.
Åbent for alle - hold 21014
Tilmelding er nødvendig

Kristian Marcussen: Musik og recovery

"Hvad er det, musikken kan tilføre og gøre af forskel inden for psykiatrisk behandling og i en recovery sammenhæng i det hele taget?" Musik kan være med til at højne vores mentale sundhedsniveau og dermed være en del af en proces med at komme sig fra psykisk sygdom.

Torsdag d. 9/9 kl. 16.00-18.00 Almen: 80 kr./ PEA 50 kr.
Åbent for alle - hold 21015
Tilmelding er nødvendig

Persille Ingerslev: Kunsten at gendyrke

Kom og oplev Persille Ingerslev fra Persilles Hjemmedyrk fortælle om, hvad gendyrk er. Hun gennemgår en lang række helt almindelige grøntsager, du sandsynligvis i forvejen har i dit køkken, som du let kan gendyrke, enten i haven, i højbedet, på altanen eller direkte i vindueskarmen. Persilles udgangspunkt for at lære at gendyrke var angst, depression og stress, og hun har været hele møllen igennem i det kommunale aktiveringssystem; en mølle, hun er modstander af, idet hun synes, det gør folk til et produkt fremfor til mennesker.

Torsdag d. 28/10 kl. 16.00-18.00 Almen 125 kr./ PEA 50 kr.
Åbent for alle - hold 21016
Tilmelding er nødvendig

Frida Jacobi: Når kunsten flytter hjem fra - sammen med angsten

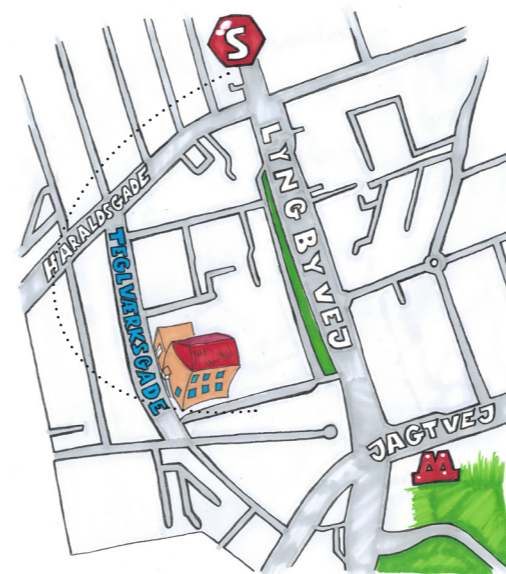
Hvorfor det kan være en nødvendighed at komme ud i verden med sin kreativitet, og hvordan man gør - selvom man er bange! Kan det skabe stress, angst og depression, hvis ikke man får mulighed for at udtrykke sin kreativitet? I følge Frida Jacobi kan det at forblive alene med sin kreativitet - og ikke at få den forløsning, feedback og støtte til dygtig-gørelse, som man har behov for - opbygge et indre pres.

Torsdag d. 18/11 kl. 16.00-18.00 Almen 80 kr./ PEA 50 kr.
Åbent for alle - hold 21017
Tilmelding er nødvendig

 **AFTENSKOLEN**
FOUNTAIN HOUSE



Teglværksgade 22
2100 København Ø
T: 39 16 09 10
T: 42 21 34 78
MobilePay: 39638
kontor@aftenskolenfh.dk
www.aftenskolenfh.dk



Om Aftenskolen

Aftenskolen i Fountain House tilbyder kurser for mennesker med psykiske lidelser. Undervisningen tilrettelægges, så den bedst muligt tilgodeser de udfordringer, psykisk sårbare kan have. F.eks. foregår undervisningen i små grupper (fem-otte deltagere) og afholdes primært i trygge rammer i Fountain House.

Tilmeld dig på
www.aftenskolenfh.dk

 **AFTENSKOLEN**
FOUNTAIN HOUSE

Undervisning for psykisk sårbare

- UNDERVISNING OM DAGEN -

Efterår 2021



Keramik

Skrivekurser



MUSIK

Filosofi

DEBAT



foto
YOGA

og meget mere...

Kreativt

Maleri og tegning

Drop forestillingen om at gøre det "pænt" og "rigtigt", slip dine kreative kræfter løs og nyd det undervejs! Vi arbejder både abstrakt og figurativt med akryl, blyant, oliekridt, tusch med mere. Vi har fokus på at finde dit personlige billedsprog.

8 mandage kl. 9.30-12.00	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2160: 23/8-11/10	
Hold 2188: 25/10-13/12	Underviser: Rikke Volf

8 mandage kl. 13-15.30	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2163: 23/8-11/10	
Hold 2191: 25/10-13/12	Underviser: Rikke Volf

Keramik

Kurset henvender sig til alle, der har lyst til at arbejde med ler. Vi tager så vidt muligt udgangspunkt i den enkelte deltagers ønsker. Vi vil arbejde med modellering og plade-teknik, og til slut glaserer vi deltagerens produkter. Der er ikke mulighed for at dreje.

8 mandage kl. 15.30-18.00	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2166: 23/8-11/10	
Hold 2194: 25/10-13/12	Underviser: Sidse Møller

8 fredage kl. 9.30-12.00	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2185: 27/8-15/10	
Hold 1114: 29/10-17/12	Underviser: Sidse Møller

8 fredage kl. 12.30-15.00	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2186: 27/8-15/10	
Hold 1115: 29/10-17/12	Underviser: Sidse Møller



Keramik

På dette kursus vil du lære de grundlæggende metoder inden for keramisk formgivning. Vi vil arbejde med opbygning af form, metoder til dekoration og glasering og det personlige udtryk.

Her kan du fordybe dig i leret, hvad enten du vil arbejde med brugsgenstande eller skulpturelle objekter. Der er ikke mulighed for at dreje.

8 torsdage kl. 9.30-12.00	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2178: 26/8-14/10	
Hold 1107: 28/10-16/12	Underviser: Rikke Hostrup

Kreativt

Håndarbejde m. maskinsyning

På dette hold kan du sy på maskine, lave tøj, tasker o.l. Du kan også strikke, hækle og brodere. Alt, hvad hjertet begærer af kreative ideer, er velkomment.

8 onsdage kl. 13.00-15.30	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2175: 25/8-13/10	
Hold 1104: 27/10-15/12	Underviser: Marianne Johnstad

Håndarbejde m. hækling og vævning

Vil du lære at strikke, hækle eller sy i hånden, eller savner du råd til et igangværende kreativt projekt? På dette hold kan du både re-designe aflagt tøj, strikke strømper, hækle en pung eller brodere. Medbring gerne selv garn og stof.

8 onsdage kl. 9.30-12.00	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2174: 25/8-13/10	
Hold 1102: 27/10-15/12	Underviser: Marianne Johnstad

Tegning, collage og akvarel

Kurset kombinerer eksperimenterende teknikker og klassiske tegneøvelser med både akvarel og collage. Arbejdet med forskellige teknikker kan være en vej til at komme i gang eller til at videreudvikle eget udtryk og udvide paletten.

8 tirsdage kl. 10.00-12.00	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2167: 24/8-12/10	
Hold 2195: 26/10-14/12	Underviser: Charlotte Svensen

Foto med nye øjne

Få indblik i fotografiets verden. Vi inspireres af danske og internationale fotografer. Du introduceres til fotografiets historie og fotokunst. Vi beskæftiger os med lang lukkertid, makrofotografi og sammensætning af fotografiske billedserier.

8 tirsdage kl. 10.00-12.00	Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2168: 24/8-12/10	
Hold 2196: 26/10-14/12	Underviser: Henriette Lykke

Skrivekursus

Et skrivehold, hvor det handler lige så meget om den kreative proces, som ordene på papiret. Vi afprøver forskellige teknikker og metoder, og øver os i at se nysgerrigt og åbent på teksten – både vores egen og andre forfatteres.

8 tirsdage kl. 13.00-15.30	Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2172: 24/8-12/10	
Hold 1100: 26/10-14/12	Underviser: Nina Schack Kock

Skriv om dit liv

Et kursus for dig, der gerne vil skrive om dit liv. Vi arbejder med teori og skriveøvelser og snakker om hinandens tekster - og liv. For både begyndere og viderekomne.

8 onsdage kl. 10.00-12.30	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2173: 25/8-13/10	
Hold 1101: 27/10-15/12	Underviser: Helle Merete Brix

Kreativitet & Filosofi

Kreativ skrivning - online kursus

Vi arbejder med sprog, plot og genre. Du kan skrive selvbiografisk, fiktion, fortællinger eller digte - helt som du har lyst. Vi laver øvelser og diskuterer tekster og det at skrive.

8 mandage kl. 10.00-12.30	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2162: 23/8-11/10	
Hold 2190: 25/10-13/12	Underviser: Helle Merete Brix

Kreativ skrivning

Vi arbejder med sprog, plot og genre. Du kan skrive selvbiografisk, fiktion, fortællinger eller digte - helt som du har lyst. Vi laver øvelser og diskuterer tekster og det at skrive.

8 torsdage kl. 13.00-15.45	Pris: 600/PEA Kbh 450 kr.
Hold 2180: 26/8-14/10	
Hold 1109: 28/10-16/12	Underviser: Helle Merete Brix

Kunst, skrøbelighed og robusthed

Hænger skrøbelighed og robusthed sammen? På dette hold vil vi bruge kunst og kreativitet til at undersøge vores egen skrøbelighed og robusthed. Vi giver den udtryk gennem fotografi, tegning, maleri og poesi.

8 tirsdage kl. 13-15.00	Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2171: 24/8-12/10	
Hold 2199: 26/10-14/12	Underviser: Henriette Lykke



Filosofi

På dette kursus vil vi gøre nogle markante nedslag i filosofihistorien, hvor nogle af de største tænkere og tanker præsenteres. Vi starter ved filosofiens fødsel og læser de gamle grækere og kommer omkring politisk filosofi, moderne filosofi og eksistensfilosofi.

8 mandage kl. 10.00-12.00	Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2161: 23/8-11/10	
Hold 2189: 25/10-13/12	Underviser: Jesper Bering

Kunsten i byen

Tag med på tur til den københavnske kunstscene og se på samtidskunsten. Undervejs snakker vi i fællesskab om form og indhold, f.eks. hvad driver kunstnerne? Hvordan mon de arbejder? Hvad får vi ud af det? Og vi lader os inspirere.

4 tirsdage kl. 10.00-13.00	Pris: 400/PEA Kbh 325 kr.
Hold 1117: 31/8, 28/9, 26/10 og 30/11	
	Underviser: Rikke Volf

Bevægelse & mental sundhed

Sensitiv yoga for kvinder

I Sensitiv yoga er din tryghed og behov i centrum. Du får mulighed for at lave yoga og åndedrætsøvelser i dit eget tempo, at mærke din krop i det omfang du vil, samt mulighed for at genopbygge tillid og sunde relationer til din krop.

8 mandage kl. 13.00-15.00	Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2164: 23/8-11/10	
Hold 2192: 25/10-13/12	Underviser: Krystyna Kowalski

Yoga flow - styrke og bindevæv

En yoga for dit nervesystem og bindevæv er en blid form for yoga og meditativ bevægelse. Du bliver guidet ind i din krop og din kropps naturlige bevægelser og hvile tilstand, der giver ro, afspænding og indre styrke.

8 onsdage kl. 13.00-15.00	Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2176: 25/8-13/10	
Hold 1105: 27/10-15/12	Underviser: Krystyna Kowalski

Qigong

Qigong er en flere tusind år gammel helse og bevægelsesform. Øvelserne øger kroppens egne selvhelbredende evner, styrker den indre livsenergi, giver øget fodfæste, indre ro, fokus, styrke og stabilitet.

8 tirsdage kl. 13.00-15.00	Pris: 400/PEA Kbh 300 kr.
Hold 2175: 24/8-12/10	
Hold 1103: 26/10-14/12	Underviser: Tanja Liv Møller

Mentalisering og nærvær

At kunne se sig selv udefra og andre indefra er ikke så enkelt, som det kan lyde. Evnen til det dannes i vores tidlige barndom, og derfor er kontakt, tilknytning og nærvær vigtige nøgleord, når vi vil blive klogere på mentalisering.

8 onsdage kl. 13.00-15.00	Pris: 400/PEA Kbh 325 kr.
Hold 2177: 25/8-13/10	
Hold 1106: 27/10-15/12	Underviser: Rikke Rønneberg

Make up-kursus

Make up-kurset er et basisforløb i selvpleje, ansigtsformer, morfologi og hudtyper, og hvordan man tilpasser en make up til dagslys og til aftenbrug.

8 mandage kl. 13.00-15.00	Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2065: 23/8-11/10	
Hold 2093: 25/10-13/12	Underviser: Petra Olesen

Blomsterbinding

Du vil på kurset lære forskellige basisteknikker og stilarter. Du vil lære at lave buketter, dekorationer og opstillinger. Vi vil også komme omkring bæreblygtig blomsterbinding.

8 fredage kl. 10.00-12.00	Pris: 500/PEA Kbh 400 kr.
Hold 2184: 27/78-15/10	
Hold 1113: 29/10-17/12	Underviser: Tanja Ærtebjerg

Nyt