



NÁMSKEIÐ

2011-2012



FJÖLMENNT
SÍMENNTUNAR- OG ÞEKINGARMÍÐSTÖÐ

Ágæti lesandi.

Í þessum bæklingi er yfirlit yfir námskeið sem haldin eru á vegum Fjölmenntar fyrir fólk með geðröskun. Námskeiðin eru flest haldin í Vínlandsleið 14 en einnig eru nokkur námskeið haldin við aðrar menntastofnanir.

Á undanförunum árum hefur Fjölmennt átt samstarf við aðrar menntastofnanir um námskeiðahald fyrir fólk með geðröskun; Tölvuskólann Isoft / Þekkingu, Mími - Símenntun og Myndlistaskólann í Reykjavík. Samstarfinu verður, að einhverju leyti, haldið áfram auk þess sem tekið verður upp samstarf við fleiri menntastofnanir s.s. Heimilisiðnaðarskólann og Námsflokka Hafnarfjarðar og Námsflokka Reykjavíkur.

Þessi þáttur þ.e. að bjóða upp á nám við aðrar menntastofnanir er vaxandi þáttur í starfi Fjölmenntar. Einnig hafa verið haldin námskeið sem tengjast heimilishaldi í tengslum við heimili þátttakenda og er einnig fyrirhugað að efla þann þátt starfseminnar.

Námskeið Fjölmenntar eru mislöng; allt frá tímabundnum námskeiðum í nokkur skipti til þess að ná yfir alla önnina. Hægt er að sækja rafrænt um námskeið á heimasíðu Fjölmenntar www.fjolmennt.is en þar má einnig finna umsóknareyðublað til útprentunar sem senda má útfyllt til skrifstofu Fjölmenntar. Einnig er hægt að sækja um á skrifstofunni.

Ráðgjöf um val á námskeiðum veita verkefnisstjóri og kennarar ef óskað er.

Umsóknarfrestur um námskeið á haustönn 2011 er 16. júní. Umsóknarfrestur fyrir námskeið á vorönn 2012 verður auglýstur síðar á heimasíðu Fjölmenntar.

Mikilvægt er að sækja um áður en umsóknarfrestur rennur út. Umsóknir þeirra sem sækja um að umsóknarfresti liðnum verða settar á biðlista og umsækjendum boðin þátttaka í námskeiði ef brottfall verður.

Vinsamlegast athugið að fáist ekki næg þátttaka á námskeið, áskilur Fjölmennt sér rétt til að fella þau niður.

Um leið og við bjóðum nýja þátttakendur velkomna, viljum við þakka þeim sem sóttu námskeið Fjölmenntar veturinn 2010 - 2011 fyrir einstaklega ánægjulegt samstarf.

**F.h. starfsfólks Fjölmenntar,
Anna F. Sigurðardóttir
Verkefnisstjóri**



LIST- OG VERKGREINAR

TEIKNING, MÁLUN, MÓTUN	4
MYNDLIST OG HANDVERK	5
FATASAUMUR	6
ÞÆFING ÚR ULL OG SILKI	7
TÁLGÆÐ Í TRÉ	8
LEÐURVINNA	9

TUNGUMÁL

ENSKA - Fyrir byrjendur	10
ENSKA - Fyrir lengra komna	11
DANSKA	12
SPÆNSKA	13

SAMFÉLAGSGREINAR

SAGA DÆGURTÓNLISTAR	14
LÍFIÐ OG TILVERAN	15

TÖLVUR - UPPLÝSINGATÆKNI

RITVINNSLA - GRUNNÞÆTTIR	16
INTERNETIÐ - GRUNNÞÆTTIR	17
RITVINNSLA – WORD OG POWER POINT	18

INTERNETIÐ OG MÖGULEIKAR ÞESS .	19
STAFRÆNAR MYNDAVÉLAR	20

SJÁLFSSTYRKING - HREYFING

EFLING SAMSKIPTA	21
STAFGANGA	22
KVENNALEIKFIMI	23
KARALEIKFIMI	24
JÓGA	25
SNYRTINÁMSKEIÐ FYRIR KONUR	26
SKÁK	27

MATREIÐSLA

HAGSÝNI OG HOLLUSTA	28
MATREIÐSLA OG HAGSÝNI	29
LÉTTIR VEISLURÉTTIR	30

TÓNLIST

HLJÓÐFÆRANÁM	31
TÓNFRÆÐI	32
HLJÓMSVEIT	33

LIST- OG VERKGREINAR

TEIKNING, MÁLUN, MÓTUN

NÁMSLÝSING

Þátttakendur vinna út frá eigin áhugasviði og með þann efnivið og þær aðferðir sem henta viðfangsefni þeirra hverju sinni. Einnig verður kynnt ný tækni í myndlist og handverki. Lögð er áhersla á sköpunargleði þátttakenda.

Á námskeiðinu verða teknir fyrir eftirfarandi þættir:

- Hlutateikning, formfræði og mynduppbygging
- Litahringurinn
- Málun með vatnslitum, akrýllitum og þekjulitum
- Mótun úr leir og pappír

KENNSLUTÍMABIL

7. september – 14. desember

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er á miðvikudögum eftir hádegi – 2 kennslustundir í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 15.900 (efnisgjald innifalið)

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík



MYNDLIST OG HANDVERK

NÁMSLÝSING

Pátttakendur mála með vatnslitum, akrýllitum, pastellitum og þekjulitum. Unnið er með litahringin. Pátttakendur vinna að fjölbreyttu handverki, s.s. málun og skreytingu hluta úr tré, gleri og leir.

Á fyrstu 8 vikum námskeiðsins verða teknir fyrir eftirfarandi þættir:

- Málun með vatnslitum, akrýllitum, pastellitum og þekjulitum
- Fjarvíddarteikning
- Litahringurinn
- Heitir og kaldir litir

Á seinni 8 vikunum verður unnið að fjölbreyttu handverki s.s.:

- Málun og skreyting hluta úr tré, gleri og leir
- Mótun úr leir og pappír

KENNSLUTÍMABIL

7. september – 14. desember

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er á miðvikudögum eftir hádegi – 3 kennslustundir í senn

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 18.400 (efnisgjald innifalið)

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík

FATASAUMUR

NÁMSLÝSING

Námskeiðið er ætlað bæði byrjendum og þeim sem eru lengra komnir í saumaskap. Skoðuð verða tiskublöð og þátttakendur velja sér flík til að sauma. Þeir læra að taka snið upp úr blöðum, leggja snið á efni, sníða og sauma flíkina. Einnig er kennd rétt umgengni og meðferð efnis, áhalda og véla.

KENNSLUTÍMABIL

7. september – 14. desember

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er 1 sinni í viku - 3 kennslustundir í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 12.900

Þátttakendur kaupa sjálfir inn efni í þær flíkur sem þeir sauma

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík



ÞÆFING ÚR ULL OG SILKI

NÁMSLÝSING

Kennd verða undirstöðuatriði þæfingar úr merínóull. Þátttakendur þæfa sjal eða trefil og tösku. Einnig verða búnir til skartgripir.

KENNSLUTÍMABIL

23. september – 28. október

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er á föstudögum eftir hádegi – 3 kennslustundir í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 17.000 (efnisgjald innifalið)

KENNARI

Nanna Hrund Eggertsdóttir

KENNSLUSTAÐUR

Mímir – símenntun
Ofanleiti 2
103 Reykjavík

TÁLGAÐ Í TRÉ

NÁMSLÝSING

Kennt verður að tálga í ferskan við. Fyrst eru tálgaðir einfaldir hlutir s.s. smjörhnífar og sleifar. Síðan eru tálgaðir flóknari hlutir s.s. fuglar eða aðrar fígúrir.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011
Nánar auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku – 2 kennslustundir í senn í 6 vikur
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 15.000

KENNARI

Bjarni Þór Kristjánsson

KENNSLUSTAÐUR

Heimilisiðnaðarfélag Íslands
Nethyl 2e
110 Reykjavík



LEÐURVINNA

NÁMSLÝSING

Kennt verður að sauma úr tilsniðnu leðri; lita, gata og sauma leðursaum með tveimur nálum. Þátttakendur sauma gleraugnahulstur (sem byrjendaverkefni) en eftir það er gerð t.d. taska eða belti.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011
Nánar auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku – 2 kennslustundir í senn í 6 vikur
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 16.500 (efnisgjald innifalið að hluta)

KENNARI

Philippe Ricart

KENNSLUSTAÐUR

Heimilisiðnaðarfélagið
Nethyl 2e
110 Reykjavík

TUNGUMÁL

ENSKA

FYRIR BYRJENDUR

NÁMSLÝSING

Námskeiðið er ætlað byrjendum með enga eða litla undirstöðu í málinu. Lögð er áhersla á uppbyggingu orðaforða, hlustun, tal og framburð.

Unnið verður með eftirfarandi undirstöðuatriði í ensku:

- Lestur og framburður
- Almennur orðaforði daglegs lífs og á ferðalögum erlendis
- Einfaldar málfræði- og ritunarreglur
- Þjálfun talmáls

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

Nánar auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku - 2 kennslustundir í senn

Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 17.000

KENNARI

Priscilla Bnarnason

KENNSLUSTAÐUR

Mímir – Símenntun

Ofanleiti 2

103 Reykjavík



ENSKA

FYRIR LENGRA KOMNA

NÁMSLÝSING

Námskeiðið er ætlað fólki sem hefur einhvern grunn í ensku, þ.e. getur talað og skilið ensku að einhverju leyti.

Aðaláhersla verður lögð á eflingu talmáls, framburð og skilning þar sem nemendum gefst kostur á að auka við orðaforða sinn og almenna notkun málsins. Æfingar verða miðaðar við daglega málnotkun, áhugaefni þátttakenda auk þess sem kennari leggur fyrir umræðuefni er tengjast námsefninu.

Þar sem þátttakendur á námskeiðinu hafa oft mismikinn bakgrunn í ensku gefst tækifæri til að byggja ofan á þá kunnáttu sem fyrir er hjá hverjum og einum.

KENNSLUTÍMABIL

6. september – 22. nóvember

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku – 2 kennslustundir í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 17.000

KENNARI

Priscilla Bjarnason

KENNSLUSTAÐUR

Mímir – Símenntun
Ofanleiti 2
103 Reykjavík

DANSKA

NÁMSLÝSING

Á námskeiðinu verður unnið með þjálfun talmáls, hlustun og aukningu orðaforða. Lesinn verður fjölbreyttur texti og samhlíða unnin skrifleg verkefni. Skoðaðar verða málfræðireglur eftir því sem við á. Stuðst verður við ljósritað efni, tónlist, myndbönd, verkefni í tölvu o.fl.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011
Nánar auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku - 2 kennslustundir í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 10.400

KENNSLUSTAÐUR

Auglýst síðar



SPÆNSKA

FYRIR BYRJENDUR

NÁMSLÝSING

Námskeiðið er fyrir byrjendur. Áhersla verður lögð á spænskt talmál. Unnin verða verkefni sem þjálfar tal og framburð í spænsku. Fjallað verður um sögu Spánar.

Á námskeiðinu er lögð áhersla á talmál og að auka orðaforða þátttakenda. Unnin eru ýmis konar verkefni sem þjálfar tal og framburð. Einnig verður fjallað um sögu og menningu Spánar.

Námskeiðið er fyrir byrjendur.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku – 2 kennslustundir í senn

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 10.000

KENNSLSTAÐUR

Auglýst síðar

SAMFÉLAGSGREINAR

SAGA DÆGURTÓNLISTAR

NÁMSLÝSING

Farið verður yfir sögu vinsældatónlistar í grófum dráttum fram til dagsins í dag. Til að byrja með eru skoðaðar ýmsar kenningar eða vangaveltur um hvernig tónlist þróaðist almennt frá því að mönnum tókst að beisla eldinn fyrir tugþúsundum ára. Þá er farið hratt yfir sögu og staðnæmst í Afríku. Þaðan haldið til Ameríku og Evrópu og rakin þau áhrif sem afrískir þrælur og evrópskir innflytjendur höfðu á tónlistarlíf í Nýja Heiminum. Á tuttugustu öld eru orðin til allskonar músíkafrígríði í Ameríku, s.s. blues, gospel, ragtime, djass, country & western, hillbilly ofl. Síðan er lögð áhersla á þróun rokktonlistarinnar, poppsins (sem fylgdi í kjölfartið) og síðari músíkstrauma.

Námskeiðið er að hluta til byggt á útvarpsþáttunum *Rokksaga* sem voru samdir og fluttir af Þorsteini Eggertsyni í Ríkisútvarpinu (rás 1) veturinn 1984. Að hluta til eru þeir einnig byggðir á námsefninu *Hljóðspor*, sem Pétur Hafþór Jónsson hefur tekið saman, en að enn einum hluta byggjast þeir á öðrum heimildum. Hljóðdæmi og kvikmyndabrot eru notuð til skýringa en einnig verða verkefni lögð fyrir þátttakendur.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku í eina og hálf klukkustund í senn í 8 vikur

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 9.000

KENNARI

Þorsteinn Eggertsson

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík



LÍFIÐ OG TILVERAN

NÁMSLÝSING

Markmið námskeiðsins er að spjalla saman um lífið og tilveruna þar sem áhersla er lögð á að skoða hlutina frá mörgum sjónarhornum.

- Á námskeiðinu æfum við okkur í því að ræða saman um margskonar efni
- Við grípum áhugaverðar fréttir úr samfélaginu og spjöllum um þær
- Við skoðum sannar lífssögur um sígra fólks í smáu sem stóru
- Við ræðum saman um lausn á siðferðilegum klípusögum
- Við ræðum saman um nokkur spennandi hugtök
- Farið verður í skemmtilega menningarferð

Leitast verður við að skapa andrúmsloft þar sem öllum líður vel og allir fá að njóta sín.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku – 2 kennslustundir í senn

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 16.000

KENNARI

Elma Vagnsdóttir og Sigurlaug Hreinsdóttir

KENNSLUSTAÐUR

Námsflokkar Reykjavíkur
Þönglabakki 4 – Mjódd
109 Reykjavík

TÖLVUR - UPPLÝSINGATÆKNI

RITVINNSLA - GRUNNÞÆTTIR

NÁMSLÝSING

Um er að ræða einstaklingsmiðað nám í fámennum hópi þar sem unnið er út frá áhuga og færni hvers og eins.

Aðalmarkmið námskeiðsins eru að þeir sem lítið eða ekkert hafa notað tölvur séu í lok námskeiðsins tilbúnir til einfaldrar tölvunotkunar og að þeir sem hafa unnið við tölvu áður efli tölvuþekkingu sína og nái auknu öryggi og sjálfstæði við tölvuvinnu

KENNSLUTÍMABIL

7. september – 14. desember

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt verður eftir hádegi á miðvikudögum - 1 klukkustund í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 10.400

KENNARI

Ásgerður Hauksdóttir

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík



INTERNETIÐ - GRUNNÞÆTTIR

NÁMSLÝSING

Á námskeiðinu verða kenndir ýmsir notkunarmöguleikar Internets, grunnatriði kennd og þátttakendur stofna tölvupóstfang. Kennt verður að nota leitarvél til að finna vefsíður, bæði til fróðleiks og afþreyingar s.s. að skoða vefútgáfur dagblaða, hlusta á tónlist, horfa á vefupptökur o.fl. eftir áhuga þátttakenda. Áhersla er lögð á að þátttakendur efli sjálfstæði við notkun Internets og tölvupósts.

KENNSLUTÍMABIL

7. september – 14. desember

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt verður eftir hádegi á miðvikudögum - 1 klukkustund í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 10.400

KENNARI

Ásgerður Hauksdóttir

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík

RITVINNSLA – WORD OG POWER POINT

NÁMSLÝSING

Um er að ræða einstaklingsmiðað nám í fámennum hópi. Á námskeiðinu verður stefnt að því að nemendur öðlist færni við að nýta sér tölvuna við ritvinnslu og glærुकynninga í ritvinnsluforritunum Word og PowerPoint. Kynntar verða ýmsar leiðir textameðferðar s.s. að útlitsmóta texta, að velja lit á texta, staðsetning texta á síðu og að setja myndir inn í skjal. Einnig verður kennt að vista og prenta út skjöl.

Kennd verður markviss vistun skjala og skipulagning gagna. Lögð er áhersla á að þátttakendur öðlist sjálfstæði við tölvunotkun.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

Nánar auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku – 2 kennslustundir í senn í 12 vikur

Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 19.200

KENNARI

Kristín Þórarinsdóttir

KENNSLUSTAÐUR

Tölvuskólinn Isoft / Þekking

Skeifunni 11 b

108 Reykjavík



INTERNETIÐ OG MÖGULEIKAR ÞESS

NÁMSLÝSING

Stefnt er að því að nemendur verðir færir um að nýta sér Internetið til skemmtunar, fróðleiks og til samskipta. Farið verður í notkun tölvupósts og/eða Facebook.

Um er að ræða einstaklingsmiðað nám í fámennum hópi sem tekur mið af getu og áhugasviði nemenda. Nemendur læra að nota helstu vefsíður s.s. helstu fréttu- og skemmtisíður. Nemendur fá tækifæri til að efla sig í notkun tölvupósts og/eða Facebook.

KENNSLUTÍMABIL

Hautönn 2011
Nánar auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku – 2 kennslustundir í senn í 12 vikur
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 19.200

KENNARI

Kristín Þórarinsdóttir

KENNSLUSTAÐUR

Tölvuskólinn Isoft / Þekking
Skeifunni 11 b
108 Reykjavík

STAFRÆNAR MYNDAVÉLAR

NÁMSLÝSING

Farið verður í notkun stafrænna myndavéla og ýmsar stillingar á þeim. Einnig verður farið í yfirfærslu mynda yfir í tölvu og ýmislegt er varðar úrvinnslu mynda í tölvu.

- Helstu stillingar stafrænna myndavéla
- Æfingar í myndatöku og nokkur ráð við myndatöku
- Yfirfærsla mynda úr myndavél í tölvu
- Möppur og myndaalbúm í tölvu og ráð við geymslu mynda
- Skoðun mynda í tölvu og sjónvarpi
- Einfaldar lagfæringar og eftirvinnsla mynda (Verklegar æfingar í „Picasa“ forritinu)
- Myndir brenndar á CD disk
- Útprintun mynda
- Myndir sendar í tölvupósti og á Facebook

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011
Nánar auglýst síðar

KENNSLUTÍMI

Kennt verður einu sinni í viku - 2 kennslustundir í senn í 12 vikur
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 14.400

KENNSLUSTAÐUR

Tölvuskólinn Isoft-Þekking
Skeifunni 11
108 Reykjavík

SJÁLFSSTYRKING - HREYFING

EFLING SAMSKIPTA

NÁMSLÝSING

Hver sem staða þín er í lífinu þá eru samskipti við fólk hluti af þínu daglega lífi. Í öllum mannlegum samskiptum geta komið upp áskoranir og vandamál.

Námskeiðið getur hjálpað þér að:

- Skilja betur persónuleika annarra, læra að þekkja hvern og einn sem sjálfþæðan einstakling
- Skilja af hverju fólk þegst við eins og það gerir og hvernig þú getur mótað viðbrögð þess fyrirfram
- Auka og bæta skilning þinn á þörfum annarra einstaklinga og hvernig þú getur komið til móts við þær
- Kynnast því frelsi sem fylgir því að vera maður sjálfur og leyfa öðrum að vera þeir sjálfir
- Meta aðra að verðleikum og leyfa þeim eiginleikum sem þeir fengu í vöggugjöf að njóta sín
- Læra hvernig hægt er að minnka spennu í samskiptum fólks.
- Afla þér ævilangar kunnáttu í samskiptum við fólk sem þér finnst annars erfitt að eiga samskipti við
- Hagnýta við nýjar aðstæður það sem þú hefur lært; heima hjá þér, í vinnunni og í samskiptum við fólk sem þú umgengst

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku - 2 kennslustundir í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

KENNSLUTÍMABIL

Auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 9.000

KENNSLUSTAÐUR

Auglýst síðar



STAFGANGA

NÁMSLÝSING

Stafganga er ganga þar sem gengið er með sérhannaða stafi og hentar flestum sem geta gengið.

Stafgöngu er hægt að stunda hvar og hvenær sem er óháð veðri, aldri, kyni eða líkamlegu ástand og.

Stafgangan getur aukið liðleika og jafnvægi og stuðlað að bættri andlegri líðan.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

Nánari tímasetning auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt verður einu sinni í viku í litlum hópum

Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Auglýst síðar

KENNARI

Guðrún Erla Þorvarðardóttir

KENNSLUSTAÐUR

Auglýst síðar



KVENNALEIKFIMI

NÁMSLÝSING

Boðið er upp á æfingar sem reyna á þol, liðleika, jafnvægi og styrk. Áhersla er lögð á fjölbreytni og að allir fái æfingar við hæfi. Áhugasvið þátttakenda er kannað og reynt að koma til móts við það.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

Nánari tímasetning auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt verður einu sinni í viku í litlum hópum – 1 klukkustund í senn

Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 9.000

KENNARI

Guðrún Erla Þorvarðardóttir

KENNSLUSTAÐUR

Auglýst síðar

KARALEIKFIMI

NÁMSLÝSING

Boðið er upp á æfingar sem reyna á þol, liðleika, jafnvægi og styrk. Áhersla er lögð á fjölbreytni og að allir fái æfingar við hæfi. Áhugasvið þátttakenda er kannað og reynt að koma til móts við það.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

Nánari tímasetning auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt verður einu sinni í viku í litlum hópum – 1 klukkustund í senn

Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 9.000

KENNARI

Guðrún Erla Þorvarðardóttir

KENNSLUSTAÐUR

Auglýst síðar



JÓGA

NÁMSLÝSING

Jóga er góð leið til þess að ná betri einbeitningu, auka liðleika og styrk. Það getur stuðlað að auknu sjálfstrausti og bættri andlegri líðan. Jóga er allsherjarkerfi sem byggist á líkamsæfingum, öndunaræfingum og slökun og miðar að samhæfingu líkama, hugar og sálar.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

Nánari tímasetning auglýst síðar

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt verður einu sinni í viku í litlum hópum –
1 klukkustund í senn

Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 9.000

KENNARI

Auglýst síðar

KENNSLUSTAÐUR

Auglýst síðar

SNYRTINÁMSKEIÐ FYRIR KONUR

NÁMSLÝSING

Kennd er dagleg snyrting og umhirða húðar. Áhersla er lögð á meðferð húðar í andliti, andlitsförðun og handsnyrtingu.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku - 3 kennslustundir í senn

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 12.900

KENNARI

Auglýst síðar

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík



SKÁK

NÁMSLÝSING

Námskeiðið er ætlað bæði byrjendum og þeim sem vilja auka kunnáttu sína í skáklíttinu. Gert er ráð fyrir að þátttakendur hafi mismikinn bakgrunn í skáklíttinu og því miðað við að hver og einn byggji ofan á eigin færni.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku - 1 klukkustund í senn
Nánar auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 7.000

KENNARI

Auglýst síðar

KENNSLUSTAÐUR

Auglýst síðar

MATREIÐSLA

HAGSÝNI OG HOLLUSTA

NÁMSLÝSING

Kennt verður að matreiða hollan, ódýran og fjölbreyttan mat ásamt því að nota stundum háftilbúnar matvörur svo úr verði næringarríkar máltíðir. Nemendur skipuleggja matseðla, gera innkaupalista og fara að versla ásamt kennara. Í næstu viku á eftir matreiða nemendur síðan samkvæmt matseðli, borða og njóta saman. Skoða einnig vöruúrval og merkingar. Upplifun á vettvangi. Lögð er áhersla á þátttöku, virkni og frumkvæði. Hentar sérstaklega fyrir þá nemendur sem búa einir eða eru að undirbúa sig fyrir sjálfstæða búsetu og vilja fá þjálfun í innkaupum og matargerð.

KENNSLUTÍMABIL

7. september – 14. desember

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er á miðvikudögum – 3 kennslustundir í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 19.500

KENNARI

Hjördís Edda Broddadóttir

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík



MATREIÐSLA OG HAGSÝNI

NÁMSLÝSING

Kynning á mismunandi aðferðum við matreiðslu og bakstur, fjölbreytt og hollt. Verkkunnátta og hreinlæti í daglegum eldhússtörfum. Vikumatseðlar og innkaup, fer eftir áhuga og þörfum. Þekking á hollu mataræði. Lögð er áhersla á þátttöku, virkni og frumkvæði nemanda.

KENNSLUTÍMABIL

7. september – 14. desember

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er á miðvikudögum – 3 kennslustundir í senn

NÁMSKEIÐSGJALD

19.500 kr.

KENNARI

Hjördís Edda Broddadóttir

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík

LÉTTIR VEISLURÉTTIR

NÁMSLÝSING

Þetta námskeið er upplagt fyrir þá sem vilja læra að útbúa veitingar fyrir matarboð eða saumaklúbb. Þátttakendur læra að útbúa fjölbreytta rétti sem hæfa tilefninu. Áherslan verður á brauðrétti, salöt, eftirrétti, kökur, pinnamat og margt fleira.

Farið verður í einfalda næringarfræði þannig að nemendur átti sig á hollustu matar. Áhersla er á virkni, þátttöku og frumkvæði nemenda. Jafnframt er lögð áhersla á að njóta samveru, samvinnu og sameiginlegs borðhalds.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku – 3 kennslustundir í senn
Nánari tímasetning auglýst síðar

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 19.500

KENNARI

Hjördís Edda Broddadóttir

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík



HLJÓÐFÆRANÁM

NÁMSLÝSING

Kennt er í einkatímum eða hóptímum á eftirfarandi hljóðfæri :

- Píanó
- Hljómborð/orgel
- Harmonikka
- Gítar
- Rafmagnsbassi
- Einsöngur
- Hljómsveit

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku í 40 mínútur í senn

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 10.400

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík

TÓNFRÆÐI

Tónfræði er mikilvæg hliðargrein í tónlistarnámi, hún eflir hæfni þátttakenda til að lesa og skrifa tónlist og eykur skilning á tónlist og flutningi á henni.

Kennd verður nótnaskrift og lestur, tóntegundir og tónstigar skilgreindir og önnur tákni í tónlist kennd. Einnig verður farið í grunnatriði í tónheyrn sem felur í sér þjálfun í að lesa það sem skrifað er og skrifa það sem við heyrum.

Tekið verður mið af þekkingu þátttakenda.

KENNSLUTÍMABIL

Haustönn 2011

KENNSLYFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku - 1 klukkustund í senn

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 9.000

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14

113 Reykjavík



HLJÓMSVEIT

Á námskeiðinu er kennt að spila og syngja í hljómsveit. Unnið verður með hljóðfærasamspil og söng. Leikið verður á rafmagnshljóðfæri, slagverkshljóðfæri og e.t.v. önnur hljóðfæri og sungið í hljóðnema. Leitast verður við að hver nemandi spili á ákveðið hljóðfæri í hljómsveitinni og þá helst hljóðfæri sem hann hefur spilað á áður.

KENNSLUTÍMABIL

7. september – 14. desember

KENNSLYFYRIRKOMULAG

Kennt er einu sinni í viku – 2 kennslustundir í senn

NÁMSKEIÐSGJALD

Kr. 10.400

KENNSLUSTAÐUR

Vínlandsleið 14
113 Reykjavík