

Matreiðsla - léttir réttir - bakstur



Kennd verða undirstöðuatriði einfaldrar matargerðar með áherslu á hollustu og næringu. Lögð áhersla á einfalt og hollt. Farið verður yfir eldhúsáhöld og tæki og hvernig við notum þau í eldhúsinu.

Lýsing á námskeiði:

Í upphafi námskeiðsins er farið yfir áhuga og getu hvers og eins í matargerð og bakstri, fundið í sameiningu hvað skuli gera yfir veturinn, útbúið verður hollt og gott. Farið er eftir uppskriftum og fyrirælum. Hver réttur er búinn til tvisvar sinnum. lagt verður á borð og notið þess að borða saman. Lögð verður áhersla á snyrtimennsku.

Fyrirkomulag

Kennt verður í tveggja manna hópum.

Tímasetning

2.5 kennslustundir í viku ein önn í senn.

Gjald

17.000 kr. á önn. Efnisgjald innifalið.

Staðsetning

Fjölmennt, Eyrarvegi 67.

Líkamsrækt



Lögð er áhersla á að nemendur öðlist þrek, liðleika og styrk með fjölbreytilegum æfingum í sal og tækjasal.

Lýsing á námskeiði

Hitað er upp í sal eða tækjasal, teygjur og þrekæfingar með lóðum eða í tækjasal.

Fyrirkomulag

Kennsla fer fram í 5-10 manna hópum.

Tímasetning

Ein og hálf kennslustund í viku.

Gjald

9.000 kr. hver önn, auk aðstöðugjaldds (ekki ákveðið).

Staðsetning

Sportstöðin.

Úr ull í fatnað



Langar þig að læra að lita þitt eigið garn og búa síðan til úr því einhverja flík eða hlut ?

Fyrirkomulag

Á þessu námskeiði verður kennd garnlitun og síðan vinnur nemandinn úr garninu það sem hann hefur áhuga á.

Tímasetning

Tímalengd: 2.5 kennslustundir á viku eina önn.

Gjald

11.700 kr. Efnisgjald: 6.000 kr.

Staðsetning

Fjölmennt Eyrarvegi 67

Handmennt



Nemendur geta valið sér verkefni þar sem kennt verður að þrjóna/ hekla eða þæfa skemmtilega hluti úr ull.

Fyrir jólin verður hægt að velja kortagerð úr endurvinnanlegum pappír. Nemendur geta gert sín persónulegu jólakort.

Fyrirkomulag:

Kennsla fer fram í 2- 4 manna hópum.

Tímasetning:

Tvær kennslustundir í viku allan veturinn

Gjald:

10.400 kr. á önn. Við bætist efnisgjald sem fer eftir því hvaða verkefni verða valin.

Staðsetning:

Fjölmennt, Eyrarvegi 67

Flísófix / bútaumur



Gerðir verða skemmtilegir hlutir með blandaðri tækni þ.e. bæði myndsaumur og vélsaumur og fleiri verkefni eftir áhuga hvers og eins.

Fyrirkomulag

Kennsla fer fram í 2 manna hópum.

Tímasetning

Tvær kennslustundir í viku allan veturinn

Gjald

10.400 kr. á önn. Við bætist efnisgjald sem fer eftir því hvaða verkefni verða valin.

Staðsetning

Fjölmennt, Eyrarvegi 67

Sönghópur



Nemendur fá þjálfun í syngja saman og einsöng, halda takti og lagi. Reynt að virkja gleðina í því að syngja saman.

Fyrirkomulag:

Sungið saman í 10 -15 manna hóp. Æfð og sungin létt lög. Stefnt að útgáfu geisladisks einu sinni á vetri

Tímasetning:

Ein og hálf kennslustund í viku allan veturinn

Gjald:

9.000kr. á önn.

Staðsetning:

Fjölmennt, Eyrarvegi 67.

Myndbandavinnsla



Á námskeiðinu tekur þú myndir með myndbandsupptökuvél, býrð til handrit og gerir stutta vídeómynd í tölvu.

Fyrirkomulag

Námslýsing: Þátttakendur læra að nota vídeótökuvél, færa efni inn í tölvu og klippa og brenna síðan afraksturinn á DVD eða vista á youtube.

Tímasetning

2 kennslustundir á viku eina önn.

Gjald

10.400 kr.

Staðsetning

Fjölmennt, Eyrarvegi 67.

Almenn tölvunámskeið.



Farið verður í einhverja af eftirfarandi þáttum eftir áhuga nemenda:

- 1.Windows stýrikerfið**
- 2.Kennt að nota netið, senda tölvupóst og meðhöndla myndir.**
- 3.Kennt að nota leiki.**
- 4.Ritvinnsla, meðferð skjala og fl.**

Ath. að hægt er að sameina mismunandi þætti, t.d. að vera með netið og tölvuleiki eða ritvinnslu á sama námskeiði.

Lýsing á námskeiði

Kennsla miðuð við getu og áhugasvið hvers og eins.

Fyrirkomulag

Kennsla fer fram í 2-3 manna hópum.

Tímasetning

Tvær kennslustundir í viku.

Gjald

10.400 kr. á önn.

Staðsetning

Fjölmennt, Eyrarvegi 67.

Lífssögur



Á þessu námskeiði getur þú útbúið lífssögu þína í tölvunni.

Notað verður Power Point forritið. Hægt er að skreyta söguna með t.d. tónlist, hljóði (eigin frásögn) og/eða myndum. Hvernig er þín saga?

Fyrirkomulag

Fjöldi þátttakenda er 1 til 2.

Tímasetning

Kennt verður 1 klukkustund 1 sinni í viku.

Gjald

9.000 kr fyrir önnina.

Staðsetning

Fjölmennt, Eyrarvegi 67, eða Sólheimar

Skipulag heimilis



Á námskeiðinu læra nemendur að setja sér markmið og skipuleggja sig á margvíslegan hátt. Það getur átt við skipulagningu á heimilisstörfum, innkaupum, fjármálum og/eða öðru sem hentar hverjum og einum nemanda. Námskeiðið er sérstaklega ætlað þeim sem búa í sjálfstæðri búsetu eða í íbúðarkjarna. Einnig fyrir þá sem stefna á að flytja í þessi tvö búsetuúrræði.

Markmið 1:

Að nemandi hafi frumkvæði og taki sjálfur ákvörðun um hvað hann vill læra á námskeiðinu. Einnig að nemandi fái tækifæri til þess að læra nýja færni við eðlilegar aðstæður.

Markmið 2:

Er að nemendur fái fræðslu um mikilvægi þess að hugsa vel um heilsu sína. Að nemendur öðlist reynslu í því að setja sér markmið og stefna að einhverju með markvissum og skipulögðum hætti. Að nemendur geti deilt reynslu sinni meðal fólks sem er í sömu sporum.

Kennslufyrirkomulag

Einkakennsla á heimili þátttakenda.

Gjald

10.400 á önn.

Staðsetning

Heimili þátttakenda.

Sjálfsstyrking



Viltu efla sjálfa(n) þig? Viltu verða öruggari í samskiptum við aðra? Helstu þættir sem farið verður yfir:

- Félagsfærni
- Sjálfstjórn
- Líkamstjáning
- Réttindi í samskiptum
- Tilfinningar og áhrif þeirra á hegðun okkar
- Að vera ánægður með sjálfan sig

Fyrirkomulag:

3-4 manna hópur. Fyrirlestrar, sýnikennsla og hlutverkaleikir.

Tímasetning

2 kennslustundir á viku.

Gjald

10.400 kr.

Staðsetning

Fjölmennt, Eyrarvegi 67.

Snyrting 1



Farið verður í líkamshirðu almennt, andlitshreinsun þar sem farið er í undirstöðu húðhreinsunar og mikilvægi hennar fyrir gott útlit, handsnyrtingu, fótsnyrtingu, Einnig förðun þar sem farið verður í notkun snyrtivara. Þátttakendur þurfa að koma með sínar snyrtivörur í samráði við kennara

Fyrirkomulag

Kennsla fer fram í 2-3 manna hópum.

Tímasetning

Tvær kennslustundir í viku

Gjald

10.400 kr. Við bætist efnisgjald

Kennslustaður

Fjölmennt, Eyrarvegi 67.

Létt skrifstofustörf



Nemendur fá kennslu og þjálfun í léttum skrifstofustörfum s.s. símvörslu, ljósritun og fl.

Fyrirkomulag

1 nemandi í senn

Tímasetning

Fyrir hádegi einn dag í viku

Gjald

6400

Kennslustaður

Fjölmennt, Eyrarvegi 67.

Enska



Kennsla í ensku. Miðað er við getustig hvers og eins.

Lýsing á námskeiði

Bækur og tölvur notaðar til þess að þjálfa nemendur í ensku.

Fyrirkomulag

Kennt verður í tveggja til þriggja manna hópum.

Tímasetning

Tvær kennslustundir í viku.

Gjald

10.400 kr. á önn.

Staðsetning

Fjölmennt, Eyrarvegi 67.

Móðurmál



Kennsla í lestri og ritun. Miðað er við getustig hvers og eins.

Lýsing á námskeiði

Bækur og tölvur notaðar til þess að þjálfar lestur, réttiritun, vélritun, skrift og fl.

Fyrirkomulag

Kennt verður í tveggja til þriggja manna hópum.

Tímasetning

Tvær kennslustundir í viku.

Gjald

10.400 kr. á önn.

Staðsetning

Fjölmennt, Eyrarvegi 67.