

Tilmelding og betaling:

- Du kan tilmelde dig hos medarbejderne 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.
- For borger i Kbh. og Frederiksberg kommune er egenbetaling er 600 kr. for borgere i andre kommuner 800 kr. pr. hold, som er minimum 28 lektioner. Der betales fuld pris for det første hold, du tilmelder dig. Går du på mere end et hold, koster de efterfølgende hold 400 kr./600 kr. PEA- tilskud er indregnet i prisen.
- Du er først tilmeldt, når du har betalt. Egenbetalingen kan ikke tilbagebetales ved frafald, mindre en 14 dage før holdstart.
- Der er som udgangspunkt aflyst i skoleferierne. Ingen undervisning på helligdage.

Skoleleder: Monica Larsen

Mamma Mia Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf.: 60 55 56 01
www.mmnv.dk



Mamma Mia Skolen 1.halvår 2026



Jette Svane 2025

Særligt tilrettelagt undervisning.
Små hold. Gode faglærere.
Samvær og plads til den enkelte.

Mamma Mia Skolen tilbyder undervisning til mennesker med psykiske vanskeligheder.

Tai Chi

Underviser: Lis Værgman

Tai Chi er en ældgammel kinesisk kampkunst, som udføres i slowmotion for at få det bedste ud af øvelserne: styrkelse af hele kroppen, smidighed, jordforbindelse, god balance og koordination samt indre ro. Meget kort kan man sige, at Tai Chi er mindfulness i bevægelse. Vi vil mest lave øvelser sammen i gruppe, men også øvelser sammen to og to. Vi vil også lave Qi gong, som betyder energiøvelse, og som er øvelser, der styrker helbredet. Tag løstsiddende tøj på og flade sko. Vel mødt!

Mandag kl. 13.00 – 14:40

Start 26/1- Slut 15/6

Keramik

Underviser: Rikke Stiig

Her har du rig mulighed for, at forme dine egne genstande og lærer de teknikker, der knytter sig til det keramiske håndværk. Du lærer at formgive, både i hånden og i de forme, vi har. Du kan fx lave fade, krus eller små skulpturer og du lærer at dekorere og glasere de ting du har lavet. Materiale betaling 40 kr. pr. kilo ler.

Mandag kl. 15.00 - 16:40 (hold 1)

Start 26/1 - Slut 15/6

Mandag kl. 16.40 - 18.20 (hold 2)

Start 26/1 – Slut 15/6

Kropsbevidsthed

Underviser: Monica Larsen

Mærk din krop og lær den at kende. Vi bevæger kroppens led og muskler godt igennem, styrketræner og spænder kroppens muskler af. I undervisningen indgår øvelser, der fremmer kropsbevidstheden, balance, koordination, yoga øvelser og øvelser med redskaber bl.a. vægte. Både stående og liggende. Til sidst en liggende afspænding. Mange oplever at få det bedre af at bevæge sig, både fysisk og psykisk. Alle kan være med.

Tirsdage kl. 11.15 - 12.55

Start 27/1 - Slut 16/6

Glade hjerner – kreativt værksted

Underviser: Birthe Terp

I efteråret vil vi arbejde videre med små kreative projekter af genbrugsguld. Vi arbejder med collager, broderier, vævning og vikling. Vi arbejder med papir, stof, garn, ugeblade, grene, sten, dåser osv. Du vil samtidig lære om, hvorfor det er godt for dig, at fordybe dig i kreative projekter og arbejde kreativt med dine hænder.

Tirsdage kl. 14.15 - 15.55

Start 27/1 – Slut 16/6

Billedkunst og maleri

Underviser: Jette Svane

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 oliekridt. Individuel vejledning.

Onsdage kl. 14.30 - 16.00 (hold 1)

Start 28/1 - Slut 17/6

Onsdage kl. 16.15 - 17.45 (hold 2)

Start 28/1 - Slut 17/6

Guitar

Underviser: Lizette Flannov

Kom og få gang spilleglæden! Du vil blive undervist i akkorder, fingerspil, rytmisk anslag. Vi spiller og synger sammen og jeg tilpasser undervisningen efter dig og de øvrige deltagere. Guitar er både for begyndere, let øvede og øvede.

Torsdag kl. 11.00- 12.40

Start 29/1 – Slut 18/6

Sang

Underviser: Lizette Flannov

”Hver fugl synger med sit næb!” Kom og mærk glæden ved, at synge sammen i en hyggelig og rar atmosfære. Målet er at have det sjovt og gerne samtidig blive bedre til at synge. Vi leger med lyd og udtryk gennem sang og rytmeøvelser, flerstemmig sang, små improvisationer, tekstforståelse og fortolkning og synger selvfølgelig en masse gode sange sammen. Alle er velkomne.

Torsdag kl. 13.00-14.40

Start 29/1 – Slut 18/6

Foto

Underviser:

Et foto er et splitsekund af verdenen. Du vil lære om kamerateknik og billedsyn, om hvilken stor betydning lys har for et billede. Ind i mellem tager vi ud ad huset for eksempelvis at tage billeder af naturen og byen, hvorefter de behandles digitalt. Der kan bruges mobil kamera eller eget digital kamera, evt. et låne kamera fra skolen.

Torsdage kl. 11.00 - 12.40

Start 29/1 - Slut 18/6

Åndedrætstræning

Underviser Monica Larsen

Her får du både teoretisk og praktisk viden om dit åndedræt. Du lærer om krop og nervesystem. Vi forbereder kroppen, træner åndedræts øvelser og får viden om hvordan du kan bruge og træne dit åndedræt til både ro og aktivitet mm. 8 undervisnings gange for 400 kr.

Torsdag kl 16 -17. 40

Start 5/3 – Slut 30/4