

DIT VALG

UBESLUTSOM SIDEN 1865

TIRSDAG FORMIDDAG

Mæt på budget | Mette Thy

Hvis du tror, det er umuligt at lave lækker gourmet-mad og samtidig leve billigt, så tro om igen. Vi skal i dette forløb lave masser af velsmagende mad, som er flink ved tegnebogen og som dækker behovet for at blive mæt uden at gå på kompromis med den gode smag og variationen. Undervejs bliver der givet masser af tips og tricks til, hvordan du undgår madspild og bliver rig på gårsdagens rester.

Røst | Marike Jensen

Ord er magtfulde, hvis de bruges rigtigt. Vi skal lære at skrive fængende taler – og lige så vigtigt at formidle dem. Et dragende kropssprog kan trænes, og nervøsitetten ved at tale foran mange mennesker kan styres. På valgfaget øver vi os i forskellige elementer, der gør en tale god - fra idé til præsentation. Vi arbejder mest med vores egne taler, men vi bliver også inspireret, og lurer tricks af fra andre. Vi slutter selvfølgelig af med at holde vores egen tale foran publikum.

Seksualiteten | Sonia Ziegler

Seksualitet er en naturlig del af livet. For nogen er det et komplekst emne forbundet med skam, traumer og ubehag, mens det for andre er forbundet med kærlighed, selvsikkerhed og frigørelse. Dette fag vil hjælpe dig med at navigere i en verden, hvor urealistiske kropsidealer, slut-shaming, bodycount og MeToo-bølger fylder meget i medierne og præger vores selvbillede. Vi skal snakke om køn, krop, relationer, grænser, normkritik, queer-historie, ligestilling og meget, meget mere. Vi vil sammen skabe et trygt, nysgerrigt og respektfuldt rum med plads til forskellighed, hvor vi kan blive klogere på seksualiteten - hos os selv og i samfundet.

Der er brev! | Johanne Ib

Hvornår har du sidst fået et ægte brev med lækker frimærke og knitrende brevpapir? Hurtige instastories og uoverskuelige Messenger-chats er langsomt ved at dræbe det analoge brev, som lever en skyggetilværelse i avisens kærlighedsbrevkasser eller i reality, når de råber "TYRA-MAIL!" og "Der er brev!". Men sådan har det ikke altid været. I dette fag skal vi kigge på brevets forunderlige historie og arbejde med grafisk design, lave våbenskjold i lak og allervigtigst sende en masse breve ud i verden.

Rapskolen | Mathias Obdrup

Er du den næste Artigeardit, eller vil du bare gerne kunne rappe med på floor uden at skulle vente på omkvædet? I Rapskolen lærer du at skrive dine egne rim, finde et godt flow og måske endda at freestyle-rappe. Vi skal høre et hav af gode (og dårlige) danske raptekster, skrive vores egne sange og kort sagt smage og spytte en masse fede gloser. Sidst men ikke mindst træner vi vores stage-appeal, så vi er helt klar til at indtage den danske rapscene.

Zine-fabrikken | Helene Selmer

Vi skal skabe vores egne "zines", som er et niche-magasin på vej frem i kunst- og litteraturverdenen. Zines er blade/bøger/hæfter og lignende tryksager af og for entusiaster typisk skabt som resultat af stor personlig begejstring for et særligt emne. Det er også en ikke-kommerciel kommunikationsform med mulighed for at gøre op med den popkulturelle dagsorden. Vi skal arbejde med fotos, tekst, tryk, tegning og bearbejde det både digitalt og analogt. Du får kendskab til forskellige teknikker og formidling og andres skøre interesser.

Kæft, hvor det ligner | Esben Pretzmann

I dette fag lærer du at male realistiske malerier. Du lærer om farver og lys, og hvordan man arbejder med det figurative maleri. Så hvis du har mest lyst til at gå fuld Jackson Pollock og plaske løs med maling i tilfældige retninger, så skal du nok IKKE vælge dette fag (men please plask med maling alligevel). Her arbejder vi koncentreret med noget så gammeldags som at male noget, der ligner. Hvem ved, om du er den nye Rembrandt fra Vallekilde?

Klar i æ bar | Søren la Cour Bergmann

Dette er et opstarts-fag til hele skolens bar. Vi skal kigge på budget, konceptualisering, indkøb, snacks og meget mere. Vi skal ikke kun planlægge, men også trække i arbejdstøjet og føre vores ideer ud i verden.

Dette er valgfaget for entreprenante elever, som gerne vil give den en ekstra skalle for fællesskabet. Er du klar i æ bar?

Partyband 1 | Rasmus Todbjerg Larsen

I Partyband søger vi det perfekte musikalske repertoire til tante Toves 50-års fødselsdag. Vi spiller festmusik for laveste fællesnævner. Faget er for alle – så længe du efterlader dine kunstneriske ambitioner ved døren og omfavner 1980'erne som det ultimative festårti.

Cirkeltræning | Pia Beltoft

Har du ligget lidt rigeligt på din sofa på det sidste? Eller trænger du bare til et valgfag, hvor man ikke skal tænke så meget? Så få gang i kroppen med cirkeltræning. Det bliver hårdt og hyggeligt, og vi kommer godt igennem kroppens store muskelgrupper med en blanding af styrke- og konditionsøvelser. Hvad underviseren ikke har i fitnessuddannelser, har hun i engagement og stædighed, og her er både plads til dig, der har medlemskab i den lokale crossfit-klub og dig, der bruger mere tid på Netflix end på biceps.

TIRSDAG EFTERMIDDAG

Mini-maker | Søren la Cour Bergmann

Vi skal være kreative i maker-værkstedet og lave klistermærker, 3D-print og andre opfindsomme sager. Det vil også være muligt at lave print til t-shirts og muleposer, så du fx kan give din gamle bluse nyt liv. Har du ideen til en hjemmelavet og personlig gave til din mormor, din veninde eller din lillebror, så er det her, den kan blive til virkelighed. Alle niveauer af kreativitet (eller mangel på samme) er velkomne.

Tid til kage | Mette Thy

At bage kager er indbegrebet af hyggelig aktivitet, forkælelse og gode minder. Kagebaking er dog også et håndværk, som kræver en del teknik og kendskab til metoder, hvis det færdige resultat skal blive godt. Vi skal bage nogle af de mange elskede klassikere og lære de forskellige dejtyper at kende. Men vi skal ligeledes forsøge os med mindre kendte opskrifter, råvarer og kombinationer. Som alle ved, spiser vi også med øjnene, så præsentationen af et bagværk er af stor betydning. Her er der rigtig mange muligheder for kreativitet, så vi skal naturligvis også lege med forskellige former for kage-dekoration.

Live radio | Kristian Burmeister

Klar, parat, skarp! Prøv dig selv af som radiovært, tekniker eller producer i valgfaget Live radio. På højskolens helt egen radiostation er du med til at sende live radio ud til lytterne - både dem på højskolen og andre, der har lyst til at lytte med. I undervisningen hører vi eksempler på god radio, får øvelser i at speake og forbereder de live udsendelser, du selv er med til at finde på. Live radio er ikke kun et journalistisk fag. Det er for alle, der har lyst til at finde ud af, hvad det vil sige at lave radio - live.

Partyband 2 | Rasmus Todbjerg Larsen

I Partyband søger vi det perfekte musikalske repertoire til tante Toves 50-års fødselsdag. Vi spiller festmusik for laveste fællesnævner. Faget er for alle – så længe du efterlader dine kunstneriske ambitioner ved døren og omfavner 1980'erne som det ultimative festårti.

Idræt, spil og lege | Esben Christensen

I faget her skal vi prøve kendte klassikere fra den tidlige skoletid, men også lidt mere smalle ting som finsk stikbold og kurvebold. Der vil både være aktiviteter med og uden bold, og det er et vigtigt princip, at vi kun kaster os ud i spil og lege, som er tilgængelige for alle.

Hukommelsespaladset | Mathias Obdrup

Vil du gerne kunne huske bedre? Så træd med ind i Hukommelsespaladset, hvor du lærer mnemoteknikkens ædle kunst. Sammen skal vi skabe mentale huskeruter og udnytte vores hjernes grænseløse potentiale. Vi skal terpe Oscar-film og amerikanske stater, skrive dagbog og bruge vores fantasi. Sidst, men ikke mindst, træner vi din evne til at sanse verden, så du får et større fokus nu og en bedre hukommelse i fremtiden.

Dox bio | Marike Jensen

Elsker du dokumentarfilm? Så er det her faget for dig! Der findes uendeligt mange fremragende dokumentarfilm. Film som kan gøre os klogere, roligere og gladere for det liv og den verden, som ellers kan være både voldsom og svær at forstå. Hver uge skal vi beskæftige os med et tema, der enten fylder aktuelt i medierne eller som er alment gyldigt for os mennesker. Det kan spænde fra krig til kærlighed, fra demokrati til familie og fra grundlov til ghettoer. Vi ser en film sammen og deler de tanker, den sætter i gang hos os.

Analog grafik - det sorte bælte i bly | Johanne Ib

Hold fast på blyant og papir, for dette valgfag er en grafisk rutsjebane, hvor vi ikke bare skal snuse til grafik og tegneteknikker. Nej, vi kaster os hovedkulds ud i det uden at tænke på, om vi kan svømme. Vi dykker ned i grafiske udtryk og tegneteknikker, vender vores forståelse af tegning på hovedet og dyrker den analoge grafik. Vi skal blindtegne, observere motiver og lave skygger i stof. Alle kan tegne, og alle kan være med. Gennem et hav af tegne- og grafikøvelser vil dine kreative evner styrkes. Når vi er færdige, vil du have mere end 100 tegninger under bæltet. Du får med andre ord det sorte bælte i bly.

Time out | Sonia Ziegler

I en hverdag med højt tempo, mange indtryk og lange to-do lister, kan det være rart med en pause fra alt det som fylder og rette blikket indad. I valgfaget 'Time Out' skaber vi et frirum, hvor du kommer fra hovedet og ned i kroppen, hvilket giver ro, fordybelse og nærvær. Ud over at prøve kræfter med meditation, yoga, afspænding og vejrtrækningsøvelser, skal vi tale om slow living, mindfulness, balance, FOMO, samt øve os i at være til stede i nuet. Kom som du er, i behageligt tøj, og oplev hvordan du kan få mere ro i tilværelsen.

Strik/Hækling/Broderi | Helene Selmer

Håndarbejde er ikke blot meningsfuldt og dejligt at udføre – men har også en lang række gavnlige fysiske og psykologiske effekter. Det videnskabelige argument for, at håndarbejde har en sundhedsfremmende virkning, er, at vi opnår trivsel, når vi arbejder med vores hænder. Det skyldes, at håndarbejde opfylder tre grundlæggende menneskelige behov: Kompetence, samhørighed og frivillighed. Vi skal arbejde på egne og fælles projekter, og alle skills og ambitionsniveauer er velkomne.

Radiosatire | Esben Pretzmann

Har du lyst til at lave det nye Gramsespektrum eller Kirsten Birgit? Eller kunne du bare tænke dig at snuse til, hvordan man arbejder med komik i lydformat? Så skal du melde dig til 'Radiosatire', hvor du får lov at lave dine egne sketches, satire og reportager lavet med det formål at få lytteren til at grine sine baller af - og måske endda samtidig revse samfundet med dine bidende satiriske kommentarer. Om du er til falde-på-halen-komik eller sylespids politisk satire eller måske bare et sted midt imellem, så er dette faget, hvor du får lov at lege med komik og lyd i skøn forening.

VEND

DIT VALG

UBESLUTSOM SIDEN 1865

FREDAG - HELE DAGEN

Plotværkstedet | Torben Smidt Hansen

Et godt plot river dig ud af virkeligheden og ind i fortællingens store verden. Men hvordan? Hver fredag i højskolens biograf ser vi to afsnit af en serie. Mellem episoderne går vi i "writers room", hvor vi som manuskriptforfattere optegner alt i serien: Karaktererne, deres relationer, historiens udvikling osv. Vi gætter på, hvordan historien og plottet vil udvikle sig. Løbende skaber vi vores eget "kort" over serien og gætter på, hvad vi kommer til at se næste fredag.

Tegning og croquis med kul og farve | Charlotte Krogh

På dette valgfag skal du arbejde med at finde din egen streg, samtidig med at du bliver udfordret på nye måder at tegne på. Undervisningen vil bestå af en lang række øvelser og tegning efter en levende model. Man kan tegne på mange måder, og her skal vi prøve de fleste. Materialet vil være kul, blyant, akvarel og blæk.

Du behøver ingen forkundskaber. Alle kan være med og med et stort udbytte.

Mit grønne køkken | Mette Thy

Vi skal lave grønne retter, som tilfredsstillende alle sanser, giver os de rette næringsstoffer og samtidig hjælper klimaet. Grøntsager, frugter og vilde urter er i fokus, mens vi dykker ned i vigtige emner som madspild, tilsmagning og grundsmage, årstidens råvarer, vilde urter, kvalitativ dyrkning og produktion – kort sagt alt det, der påvirker vores egen og klodens sundhed. Vi skal også arbejde med fermentering, spiring, røgning, fremstilling af egen plantemælk, tofu, sojayoghurt, og måske sniger der sig også lidt insekter ind. Intet forbrug er uskyldigt, men vi kan tage aktivt stilling.

Kampagne-kontoret | Esben Pretzmann

Før du kaster dig ud i at lave en spillefilm, skrive en murstensroman eller komponere en hel symfoni, er det en god idé først at lære at fortælle en historie på meget kort tid. I dette fag vil du gennem praktiske øvelser lære at lave dine egne korte radiospots, lyd- og videosketches og reklamer - og derigennem træne dine kundskaber i historiefortælling.

Krea-karusellen | Nete Bo & Sonia Ziegler

På dette valgfag skal vi være kreative med mange forskellige metoder og materialer. Det er alt fra upcycling af tøj og linoleumstryk til selvhærdende ler og papirsnit. Hver fredag tager vi en ny kreativ tur i karusellen. Du kan være med på alle niveauer og med alle energier. Der er både plads til den, som vil fordybe sig med en podcast i øerne, og den som vil eksperimentere og udfordre sig selv.

Ind i musikken | Anna Rigas

Hvorfor skaber musik så mange følelser i os? Og hvordan kan vi være fælles om musikken? Vi skal både lytte til hele albums, sammensætte egne playlister og synge rundt om klaveret. Hver især medbringer vi vores yndlingsnumre og udvider sammen vores musikalske horisont på alt fra avantgarde jazz til P3's pophits. Slå ørerne ud, luk øjnene og start weekenden i musikens forunderlige verden.

Deep Shit | Mathias Obdrup

Hvad skal vi på jorden? Hvad gør teknologien ved os? Findes skæbnen? Og er der liv efter døden? I Deep Shit skal vi sammen filosofere over komplekse fænomener som tid, bevidsthed, ondskab, rummet og meget andet. Glæd dig til en række anderledes samtaleøvelser og oplæg, som kærligt tager dig med ud på det dybe, hvor gode spørgsmål er vigtigere end korrekte svar.

Disse fag kan du også vælge i næste periode:

- Hukommelsespaladset
- Live radio
- Mæt på budget
- Kampagnekontoret
- Tid til kage
- Cirkeltræning
- Idræt, spil og lege
- Time out
- Tegning og croquis med kul og farve

VÆLG DINE FAG HER

INDEN MANDAG KLOKKEN 09.30

