

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.

Partyband | 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.

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.

Rapskolen | Mathias Obdrup

Er du den næste Lamin, 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.

Vikarens fysiktime | Anders Morgenstjerne

På dette valgfag skal vi spille bold, lege og bevæge os en masse uden at besvime af hverken udmattelse eller fortvivlelse. Programmet er inspireret af alle klassikerne fra vikarens fysiktime såsom langbold, hockey, petanque, volleyball, og hvad en driftig vikar ellers kan hive op ad hatten!

Krea-karrusellen | Nete Bo

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 tirsdag tager vi en ny kreativ tur i karrusellen. 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.

Fritidsklubben | Nikolaj Bjørn

Går du rundt med en Peter Pan gemt i dig? Vær med når vi genbesøger SFO'ens spontane og kreative lege. Det er måske stadig lidt for koldt til dåseskjul i haven, men en kuglebane fra Blå gang til Pejsestuen behøver man ikke trække i støvlerne for. Vi holder os trygt mellem højskolens fire vægge, men lader dog tankerne flyve langt ud af boksen.

Dans dig i form | Bodil Sjøstedt

På valgfaget Dans dig i form skal vi træne vores koordination og kondition. Vi skal danse, svede og grine, og der er ingen krav til erfaring eller form. Undervisningen består af en kombination af dans, kondition og styrke. Så hvis du er vild med at bevæge dig og høre god musik, så er det her valgfaget for dig.

Fortæl | Marike Jensen

På faget Fortæl arbejder vi med at finde, opbygge og fremføre den mundtlige fortælling. Der er opstået miljøer i storbyer, hvor folk mødes i fortællefællesskaber og til Story Slam for at dele deres historier - og sådan et miljø, vil vi også forsøge at skabe på højskolen. Få styrket din selvtillid i at bruge din stemme og bliv bevidst om at du selv har mulighed for at skabe en ny fortælling om dit liv.

TIRSDAG EFTERMIDDAG

Tid til kage | Mette Thy

At bage kager er indbegrebet af hyggelig aktivitet, forkælelse og gode minder. Kagebagning 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 kagedekoration.

Alt om USA | Rasmus Todbjerg Larsen

Vi skal sætte os ind i det amerikanske samfund og forstå, hvorfor det liliige var, at Donald Trump kunne vinde det amerikanske præsidentvalg. Og hvorfor kan man egentlig sagsøge McD for at spille kaffe ud over sig selv? Hvad er "agent orange", og hvorfor er der så mange, der flytter ud i Wyomings skove og laver sølvpapirshatte? This and more after the break...

Bag om musikken | Nete Bo

I Bag om musikken fordyber vi os i et band eller en solist, hver gang vi mødes. Vi skal lytte til deres musik og se dokumentarer, så vi kan komme under huden på kunstnerne og deres musik. I vil med sikkerhed blive klogere på musikken og blive introduceret for dokumentarer, som I formentlig ikke har set før. Derudover skal vi sammen lave højskolens bedste playliste og dele ud af alle vores bedste anbefalinger.

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 starter, 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.

Mal med akvarel | Charlotte Krogh

Materialet vil være akvarelfarve i flydende eller fast form. Eftermiddagen vil starte med øvelser, der vil give dig teknikker og ideer til dine egne akvareller. Alle kan være med, og du får stor mulighed for at arbejde selvstændigt med farve, pensel og finde din indre akvarelmaler. Hvis vejret tillader det, vil vi opholde os udenfor og male efter naturen og landskabet.

Comedy lab | Anders Morgenstjerne

Comedy lab er for os, som elsker comedy! Vi skal træne vores humoristiske muskler i et trygt rum, og vi dykker ned i både i stand-up, improvisation og sketches. Her er både plads til dem, der drømmer om at stå på de store scener selv, og til dem der vil med for at lære at stole mere på deres intuition og de idéer der kommer til dem. Fælles for os alle er, at vi elsker at se tingene fra en ny vinkel, grine helt nede fra maven og gerne vil udfordres gennem komikken.

Ghostbusters | Julius Mølgaard

Dengang Vallekilde Højskole stadig var ung, var den videnskabelige indsigt endnu ikke udbredt. Mange forklarede uheld og begivenheder gennem overtro. I dag er overbevisningen for de fleste en anden. Ritualer for at beskytte sig selv mod onde ånder er lagt på hylden. Men det er som om, der stadig er noget, der pusler i de gamle gardiner. Er der mere mellem himmel og jord? Vi undersøger i og omkring Vallekildes gamle bygninger for måske endegyldigt at kunne give svaret.

DANS | Bodil Sjøstedt

Venter du også hele ugen på floor åbner, så du kan få lov til at danse? Nu er ventetiden endelig ovre, for med dit nye yndlingsvalgfag DANS, kan du danse hver tirsdag eftermiddag. På valgfaget dans skal vi prøve kræfter med forskellige dansestilarter, bl.a. hiphop og jazz. I vil blive undervist i grundtrin, teknik og koreografi. Alle er velkomne, både dem med danseerfaring og dem uden. Det eneste krav er at du har mod på at blive udfordret og lære noget nyt.

Gå | Marike Jensen

Moderne mennesker er i høj grad blevet afkoblet fra det naturlige, men meget tyder på, at hvis vi bliver bedre forbundet med planter, dyr, luft og vand, vil det have en positiv effekt på trivsel og livsmestring - så det prøver vi af! Hver tirsdag eftermiddag går vi, som hold, en lang tur sammen. Undervejs oplever vi en ny side af os selv, fællesskabet på holdet, årstiderne og naturen.

VEND

DIT VALG

UBESLUTSOM SIDEN 1865

FREDAG FORMIDDAG

PAKKE A

Mediemix | Stine Maria Muurholm

På Mediemix introduceres I til tilrettelægger-lokalets do's and don'ts, kigger på skolens udstyr, afprøver Final Cut på vores klippestationer og ideudvikler små, gode videoer til fællesskabet. Og så skal vi snakke god SoMe-stil på Vallekilde.

Øvelseshusets helte | Esben Christensen

I Øvelseshuset kaster vi os over en række spil og lege - med fokus på sjov og fællesskab. Både nogle som Esben har med, men vi øver os også i at arrangere og afvikle idræt for hinanden.

Tegnemusklen | Johanne Ib

Alle kan være med, når tegne-musklen skal trænes med lav hvilepuls og uden sved på panden. Vi skal prøve forskellige tegneteknikker: blindtegne, observere det negative rum i motivet og lære at tegne skygger i stoffet, så selv solen bliver jaloux. Alt imens kommer vi helt ned i gear og hygger os sammen.

Køkkenglæde | Mette Thy

Kom og lav et dejligt måltid mad sammen med dine nye højskolevenner. Vi skal snitte, hakke, dufte og smage, og derudover skal vi sammen danne rammen for, hvordan vi bruger køkkenet, så det altid vil være et dejligt sted at være.

HVORDAN FUNGERER DET MED FREDAGSFAG?

Fredag formiddag skifter dit fag hver uge, så du får prøvet en masse forskelligt.

Du skal altså vælge, om du vil have alle fire fag i Pakke A eller alle dem i Pakke B.

Har du svært ved at beslutte dig om dine fredagsfag, kan du også vælge Pakke C, som betyder, at vi tager valget for dig.

PAKKE B

Skabertrang | Helene Brøndsted

Kribler det i fingrene for at skabe egne kreationer, så bliver du på Skabertrang sat ind i og får afprøvet, sjove og kreative muligheder for at kreere alverdens ting og sager i højskolens værksteder.

Ro på | Mathias Obdrup

Det kan være overvældende at starte på højskole. I dette fag får du derfor en række simple teknikker og lifehacks, som gør det nemmere at få ro på i den dejlige, men også intense højskolehverdag.

Studie og teknik | Kristian Burmeister

På dette fag får du først en blid introduktion til skolens teknik, så du nogenlunde ved, hvordan du får biografen til at virke og lærer hvordan du får en mikrofon sluttet til i foredragssalen. Men det meste af formiddagen går med at lave en sjov lille øvelse i skolens radiostudie - og naturligvis lære hvordan knapperne virker.

Projekt-tid |

Nikolaj Bjørn & Julius Mølgaard

For mange elever giver højskolen tid til at fordybe sig i projekter, store som små. I dette fredagsvalgfag giver vi os i kast med en række endags-projekter. Vi taler også om "den gode pitch", og hvordan man bærer sig ad med at tage en idé fra sofa-samtalen til arbejds-bordet.

PAKKE C

Vi vælger en af de to pakker for dig.

VÆLG DINE FAG HER INDEN MANDAG D. 13/1 - KL. 09.30



Disse fag kan du vælge igen senere på opholdet:

Mæt på budget

Vikarens fysiktime

Mal med akvarel

Partyband

Tegning og croquis med kul og farve