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.

Løb og meditation | Mathias Obdrup

Gør dig klar til at mærke din puls, dit åndedræt og ikke mindst verden omkring dig, når vi skal løbe, lege, meditere og undersøge, hvad der sker med tankerne, når vi giver dem lov til at bevæge sig. Du behøver hverken være i topform eller have erfaringer med meditation – bare du er frisk på at løbe uden at jagte noget.

Tegn med en saks | Charlotte Krogh

Hvad sker der, når blyanten lægges væk, og saksen bliver dit eneste tegneredskab? I dette fag arbejder vi med farvet papir, former og komposition. Hvert klip skaber både en positiv og en negativ form, og i samspillet mellem dem opstår nye figurer, mønstre og fortællinger. Gennem forskellige opgaver og benspænd bliver du udfordret til at arbejde intuitivt, slippe planen og lade hænderne vise vejen.

Fredes læsekreds: Om venskaber Frede Gregersen

Det skal handle om venner, når vi læser årets bedste roman, SKYERNE, af forfatter Sigrid Adamsson. Bogen spørger "Hvad er en ven?". Og svarer: det er sådan en bogens karakterer A og O er for hinanden, når de tager på klubben sammen, stener med tømmermænd, redder hinanden i det akavede. Alting virker let, indtil det ikke længere er det, og A ikke ved hvordan hun når ind til O. Og hvad er så en ven? I læsekredesen kan alle være med. Vi læser bogen højt, når vi mødes. Så kom, som du er, og medbring din fidgetspinner, dit strikketøj eller bare en kop kaffe. Vi sidder ude, når vejret er godt. Og så foreslår jeg, at vi laver en kageordning.

Mini-maker 1 | Joachim Heegaard

Vi skal være kreative i maker-værkstedet og arbejde med blandt andet laserskæring, 3D-print og andre opfindsomme teknikker. Du kan fx designe og lave personlige dørskilte til værelset, nøgleringe, figurer samt sjove dimser og ting i forskellige materialer. Der vil også være mulighed for at lave print til t-shirts og muleposer, så du kan give dit tøj eller dine ting et nyt udtryk. Har du en idé til en hjemmelavet og personlig gave til din mormor, veninde eller lillebror, er det her stedet, hvor den kan blive til virkelighed. Alle niveauer af kreativitet, eller mangel på samme, er velkomne.

Bevægelsesbuffeten | Nete Bo

Hvorfor nøjes med én sport, når man kan få det hele? Vi spiller holdsport, laver cirkeltræning, hopper på cyklen, tager en dukkert og finder på alt muligt andet, der får pulsen op og smilet frem. Én sport for hver gang. Der er garanti for variation, masser af bevægelse og sandsynligvis lidt sved. Ingen bliver olympiske mestre – men alle får pulsen op.

TIRSDAG EFTERMIDDAG

Spis dit ukrudt | Mette Thy

Spis dit ukrudt i stedet for at bruge kræfter på at fjerne det. Der er masser af det, det er gratis, og ukrudt er noget af det bedste krudt, vi har, hvis vi ser på indhold af vigtige vitaminer og mineraler. Samtidig kan det forvandles til den lækreste mad. Vi tager skvalderkål, brændenælder, mælkebøtter og bellis med ind i køkkenet og bruger det til at bage brød og kager, lave urtesalt og kreere varme og kolde retter. Her vil du opdage, at det er muligt at lave god, velsmagende og sund mad af de gratis gaver, der vokser lige ude foran vinduet.

Alt om USA | Rasmus Todbjerg Larsen

Vi skal sætte os ind i det amerikanske samfund og forstå, hvorfor det liiige var, at Donald Trump kunne vinde det amerikanske præsidentvalg. Og hvorfor kan man egentlig sagsøge McD for at spilde 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...

Hukommelsespaladset | Mathias Obdrup

Vil du gerne kunne huske bedre? Så træd med ind i Hukommelsespaladset, hvor du lærer memoteknikkens ædle kunst. Sammen skal vi skabe mentale huskeruter og udnytte vores hjernes grænseløse potentiale. Vi skal terpe oscar-film, skrive dagbog og bruge vores skønne 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.

Flip ud med farver – kunst på genbrugspap Charlotte Krogh

Vi arbejder med pap som lærred – et levende materiale, der skaber spændende relief- og overfladevirkninger i dine værker. Undervisningen er præget af leg, nysgerrighed og mod til at eksperimentere. Du kan arbejde både figurativt og abstrakt – tage udgangspunkt i motiver, genstande eller dine egne idéer. Der er plads til både fordybelse og spontanitet. Vi bruger akrylmaling, tusch, blæk og flydende akvarel og kombinerer teknikker på kryds og tværs. Samtidig udfordrer vi forestillingen om, hvad kunst "skal" være lavet af, med fokus på bæredygtighed og at give nyt liv til materialer. Faget kræver ingen forudsætninger – kun din lyst til at skabe og se verden med nye øjne.

Linoleumstryk | Nete Bo

Prøv kræfter med linoleumstryk, hvor du skærer dit eget motiv og trykker det på papir. Vi arbejder med former, kontraster og gentagelser – og du får dit helt eget grafiske tryk med hjem. Slå hjernen fra og lad hænderne arbejde!

Mini-maker 2 | Joachim Heegaard

Vi skal være kreative i maker-værkstedet og arbejde med blandt andet laserskæring, 3D-print og andre opfindsomme teknikker. Du kan fx designe og lave personlige dørskilte til værelset, nøgleringe, figurer samt sjove dimser og ting i forskellige materialer. Der vil også være mulighed for at lave print til t-shirts og muleposer, så du kan give dit tøj eller dine ting et nyt udtryk. Har du en idé til en hjemmelavet og personlig gave til din mormor, veninde eller lillebror, er det her stedet, hvor den kan blive til virkelighed. Alle niveauer af kreativitet, eller mangel på samme, er velkomne.

Sensommervandringen | Frede Gregersen

På Sensommervandringen forvandler vi gåturen til et ugentligt ritual, hvor vi falder ned i kroppen og ind i landskaberne. Vi går hver gang samme helt særlige tur ud i naturen omkring højskolen. Vi dyrker gentagelsen og laver nogle faste ritualer på gåturene, som får os til at mærke de små forandringer i vejret, naturen og os selv, mens vi sammen går ind i sensommeren.

VEND

DIT VALG

UBESLUTSOM SIDEN 1865

FREDAG FORMIDDAG

HVORDAN FUNGERER DET?

Fredag formiddag skifter dit fag, så du får prøvet lidt forskelligt.
Du skal altså vælge, om du vil have de to fag i Pakke A, B eller C.

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

PAKKE A

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.

Kreaklubben | Stine Maria Muurholm
Kreaklubben er for alle, der vil nørkle med symaskiner, strik, hækling og reperation af tøj. Det er både for dig, der aldrig har haft et par strikkepinde i hånden, og dig, der allerede er en haj til håndarbejde. Der er mulighed for at arbejde på egne krea-projekter, eller lære at tråde en symaskine for allerførste gang!

PAKKE B

Gå | Marike Jensen
Vi går en lang tur sammen i vores skønne lokalområde. Vi får masser af frisk luft i lungerne, bruger kroppen og måske oplever vi en ny side af årstiderne, naturen, os selv eller fællesskabet undervejs.

Værkstedets maskiner | Søren Schou & Søren La Cour
Hvad er en rawlplug? Hvordan bruger man en kap-geringssav, søjleboremaskine, dyksav m.m. og hvorfor er det vigtigt med sikkerhed, når man bruger skærende værktøj? Alt dette får du en introduktion til, når højskolens egen ejendomsansvarlige og snedker, Søren Schou, lærer dig hvordan man bruger skolens eget værksted.

PAKKE C

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 højskole-hverdag.

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.

PAKKE D

Vi vælger en af de tre pakker for dig.

VÆLG DINE FAG HER INDEN MANDAG KLOKKEN 9.30

Disse fag kan du vælge igen senere på opholdet:
Mæt på budget
Partyband