

VELKOMMEN TIL FAMILIEKURSUS PÅ HØJSKOLEN MORS!



Vi glæder os til et eventyrligt sommerkursus for hele familien på skønne Nordmors! I år har vi nogle nye og spændende workshops med i programmet og vi inviterer jer ud i vores dejlige natur på og omkring Højskolen Mors.

På eventyrøen får I mulighed for - som familie - at prøve kræfter med alt lige fra keramik til teater, friluftsliv, musik og kreaværksted.

Sommerkurset er tilrettelagt med workshops om formiddagen, sjove aktiviteter om eftermiddagen samt koncerter, foredrag og godt selskab om aftenen.

Derudover har I mulighed for at deltage i en times yoga hver dag inden morgenmaden.

I programmet er kan I læse om alle vores workshops og se ugens program.

Vi ses til familiekursus på Højskolen Mors!



HVAD KAN JEG FORVENTE?

Kurset er tilrettelagt således, at der om formiddagen er workshops, som dannes på tværs af alder og erfaringer. Om eftermiddagen tager vi på skattejagt, vi danser, bader, konkurrerer og hygger. Vi skal alle sammen på heldagsudflugt til Molermuseet.

Efter aftensmaden er der - for de voksne, spændende oplægsholdere, fællessang og debatter og for børnene vil der være aldersopdelte aktiviteter såsom boldspil, bordtennisturneringer, biograffilm, godnatlæsning for de mindste og alt det, som vi sammen - børn og voksne, finder på.

Hver dag - inden morgenmaden, kan I deltage i morgenyoga.

Den første dag på højskolen skal I vælge en workshop, som I følger hele ugen. I kan vælge imellem disse temaer: Teater, Musik, Kunst, Keramik og ud-i-naturen. En eller to undervisere står til rådighed på hver workshop. Lærerne fungerer som igangsættere med oplæg, undervisning, faglig sparring, gode råd og kærlig vejledning i de kreative processer. Det er muligt, at vi deler en workshop i to hold alt efter antal kursister og ambitionsniveauer.

Vores eventyrlige uge kulminerer i et brag af en festdag, hvor vi blandt andet får mulighed for at berige hinanden med, hvad vi har bedrevet på de forskellige workshops.

Kursusledere:

Johannes Røllike

Lærer og filmunderviser på Højskolen Mors

Anne Røllike

Yoga og bevægelses underviser på Højskolen Mors

Undervisere:

Frederik Knuth-Winterfeldt: Folkeskolelærer og skuespiller

Thomas Knuth-Winterfeldt: Skuespiller og kunstner

Cecilie Knuth-Winterfeldt: Danser og kunstner med særlig ekspertise i punch needle

Idaemmy Storm Bundgård: Musiklærer på Højskolen Mors

Anna Andersen aka Ler Kontoret: Keramiker og underviser

Morten Dahl: Udelivs underviser på Højskolen Mors

Anna Marie Madsen: Anna Marie er yogalærer og indehaver af ROOM YOGA

Steen Møller: Iværksætter og specialist i bæredygtig og klimavenlig livsstil og byggeri



KOST OG LOGI

Kursusprisen dækker kost, logi og alle aktiviteter. Vi serverer lækker buffet morgen, middag og aften samt eftermiddagsboller.

Til alle måltider vil I få alt det bedste fra vores fantastiske køkken, men også udvide den gastronomiske horisont en smule med grønne og smagfulde retter. Vi har erfaring med, at selv de mest kræse børn drager hjem med en ustyrlig lyst til "blomkålsnuggets".

SPECIALKOST

Der vil altid være mulighed for en vegetarisk ret til alle måltider. Har du behov for andre hensyn såsom gluten- eller laktosefri kost, så kan vi sagtens imødekomme dette!

Det er muligt at købe øl, vin og sodavand i vores bar.



VÆRELSENE

I bliver indlogeret på værelserne i vores elevhuse, hvor der er gode senge/boxmadrasser (børnene sover på vores luftmadrasser), der er lækre nyrenoverede badeværelser og tekøkken.



Kort beskrivelse af de 5 gennemgående workshops

UD I NATUREN

Vil du med ud og være aktiv i den storslåede - og temmelig eventyrlige - natur vi har omkring Højskolen Mors? Vi skal lave øvelser i, hvordan vi kan (over)leve i det fri, primitivt, men behageligt. Vi bygger, samler, samarbejder, konkurrerer, tænder bål, bader. Vi er på stranden, i skoven, på højen, i vandet, på marken, i træerne og på plænen - alt imens vi lærer om alt det, vi sammen kan gøre i naturen.



TEATER

På teaterholdet skal vi overskride grænser, finde vores indre barn, klæde os ud, improvisere, imponere, grine og ikke mindst inspirere hinanden til at slippe fantasien, tøjlerne og turde sige ja til alt det, der opstår.

Temaet for ugen er eventyr, så det bliver den røde tråd gennem øvelserne. Vi kommer bl.a. til at arbejde med improvisationsøvelser, teatersport og teaterlege.

Vi vil hver dag arbejde med små scener, som vi i fællesskab udvikler i løbet af ugen og som vil kulminere i et brag af en premiere for de andre kursister i slutningen af ugen.



KUNST

Kom med på vores eventyrfabrik!

Her producerer vi alt fra vilde kostumer, fantastiske masker, hjemmelavede eventyrfigurer af dimser og dutter og alt andet mellem himmel og jord! Underviserne, Thomas og Cecilie har baggrund i teatret og med fantasien som kompas stævner vi ud på en eventyrlig færd med kreativiteten som motor.

Thomas er illustratør og billedkunstner og Cecilie elsker Punch Needle. Så hvis man også er til at udtrykke sig med pensel, blyant eller nål, vil der være mulighed for dette. Sidst på ugen udstiller vi vores værker store som små! Vi glæder os!



KERAMIK

Har du tænkt over hvad ler er for noget og hvor det kommer fra? På keramikværkstedet skal vi arbejde med processer og undersøge, hvad leret kan. Vi skal bl.a. prøve kræfter med genbrugsler af tørt ler og male med vådt ler. Her lærer du at bruge forskelligt værktøj, men også at forme leret med hænderne.

Der er nye opgaver hver dag, og du får brug for din fantasi, når vi skal skabe nye fantastiske værker med ler.

Nogle opgaver skal vi løse i fællesskab, og andre opgaver er helt dine egne. Til slut laver vi en udstilling, så de andre kursisdeltagere kan se, hvad vi har arbejdet med.



MUSIK

Om du er ung eller gammel, nystartet musikentusiast eller kampfod på en kontrabas, ja, så er der plads til netop dig i musiklokalet. Her spiller alder ingen rolle, for musik har nemlig en helt særlig evne til at bringe os sammen på kryds og tværs. Vi skal spille i band, synge kor, lege med rytmer, prøve kræfter med sangskrivning, grine, lave fejl og føle os hammer seje, når musikken går op i en højere enhed.





GENNEMGÅENDE AKTIVITETER



MORGEN-YOGA

Et tilbud til de morgenfriske om en dejlig start på dagen for både krop og sjæl. Yoga er godt for alle, både børn og voksne, de smidige og de stivbenede.

MORGENSAMLING

Morgensamling med sang og fortælling er en vigtig del af højskoleoplevelsen. Vi lægger vægt på, at alle får en god begyndelse på dagen. Hver dag møder I en dedikeret fortæller, der sørger for livsbekræftende fællessange og eventyrlige fortællinger, der kan vække genklang hos - og begejstre - både børn og voksne.

SJOV OG LEG FOR BØRN OG TEENS

Udover alle underviserne, vil der være en håndfuld frivillige tidligere elever, som kan hjælpe med alt af praktisk karakter. De tidligere elever vil tage initiativ til sociale aktiviteter for børn og unge. Det vil være lege, boldspil, brætspil, små konkurrencer og kreative udfoldelser. Der vil ligeledes være mulighed for playstation-spil samt film i vores biograf.

GODNATLÆSNING FOR DE MINDSTE

Hver aften er der mulighed for godnat-eventyrlæsning for de mindste, så forældre/bedsteforældre kan få et frikvarter og deltage i aktiviteter om aftenen.



TID	SØNDAG 7. JULI	MANDAG 8. JULI	TIRSDAG 9. JULI	ONSDAG 10. JULI	TORSDAG 11. JULI	FREDAG 12. JULI	LØRDAG 13. JULI
7.30-8.00		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	
8.00-9.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00-9.30		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling
9.30-12.00		WORKSHOP Musik Kunst Teater Ud i naturen Keramik	WORKSHOP Musik Kunst Teater Ud i naturen Keramik	Udflugt til Forsil- og Molersmuseet	WORKSHOP Musik Kunst Teater Ud i naturen Keramik	WORKSHOP Musik Kunst Teater Ud i naturen Keramik	Hjemrejse
12.00-13.00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
13.00	Ankomst - indkvartering	Fortælle og danse koncert v. Klezmer duo	Den store skattejagt	Udflugt	Workshop om ild v. Steen Møller	Præsentation af workshops	
15.00	Eftermiddags-kaffe	Eftermiddags-kaffe	Den store skattejagt	Udflugt	Eftermiddags-kaffe	Eftermiddags-kaffe	
15.30	Introduktion til ugens program og valg af workshops	Vandretur	Den store skattejagt	Udflugt	Fri leg	Forberedelse til festen	
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Grillaften	Aftensmad	Festmiddag	
20.00	Surprise koncert – Sjov og leg for børn og teenagere	Samtalesalon Sjov og leg for børn og teenagere	Foredrag om natur og Moler på Mors Sjov og leg for børn og teenagere	Intimkoncert v. Anna Ritzmar Sjov og leg for børn og teenagere	Foredrag v. Steen Møller - kærlighed og spildevand Sjov og leg for børn og teenagere	Fest og Børnediso	

PROGRAM



SØNDAG DEN 7. JULI

Velkomst, præsentation og intro til workshops samt valg af workshop
Først en varm velkomst, så en præsentation og dernæst vil underviserne komme med en kort, præcis introduktion til, hvad man kan forvente på de respektive workshops. Efterfølgende skal I vælge netop den workshop, som I ønsker at deltage i hele ugen.

SURPRISE KONCERT

Vi skyder ugen i gang med en lille musikalsk overraskelse...

MANDAG DEN 8. JULI

Danse og fortællekoncert med klezmerduo

At danse er at hylde livet. Dans er nærvær og glæde, og i alle kulturer henter man kræfter i dansen, hvor sorg og bekymringer for en stund glemmes i det fælles rum. Denne eftermiddag skal vi fordybe os i den traditionelle jødiske festmusik, Klezmer. Klezmerduo regnes blandt landets førende fortolkere af den traditionelle jødiske festmusik. Igennem mere end 30 år har duoen fordybet sig i klezmer-musikkens stemningsfulde og livsbekræftende univers, som de formidler med humor og smittende spilleglæde. Fængende musik med rødder i Østeuropa, som rummer længsel og smerte og samtidig insisterer på håbet, glæden og festen. Vi skal danse, grine, lytte og synge og midt i det hele, rykke lidt tættere sammen.

Vandretur

Vandretur til Salgjerhøj, Hanklit og Limfjorden. Vi skal på en dejlig vandretur i omegnen. Nordmors har et smukt kuperet terræn. I højskolens umiddelbare nærhed ligger Salgjerhøj, som med sine 89 meter er øens højeste punkt. Herfra er der den smukkeste udsigt over landskabet og fjorden. Ad snoede stier og langs fjorden kommer vi til Hanklit. Turen varer et par timer og foregår i et roligt tempo.

Samtalesalon

En aktiverende, stramt struktureret samtaleform, hvor alle kan komme til orde, skærpe sine synspunkter og evne til at lytte til andre. Det handler ikke om at vinde en diskussion, men at belyse det valgte emne fra flere vinkler - ikke for at blive enige - men for at blive klogere. Vi tager udgangspunkt i vigtige spørgsmål, der ligger os stærkt på sinde.

TIRSDAG DEN 9. JULI

Den store skattejagt

På eventyrøen er der både hekse og trolde, men der er også gemt en skat!
Det store spørgsmål er, hvor ligger den begravet? Hvem har nappet kortet over øen?? Og hvordan skal vi besejre de farlige, farverige væsner, som vi møder på vores vej??
Kom og vær med på denne spændende rejse gennem krat og skov, bakke og dal - i jagten på at finde den sagnomspundne skat og blive dagens helt i... skysovs.

Foredrag - om natur og moler på Mors

Henrik Madsen kommer og fortæller om naturen på Mors og har et særligt afsæt i moler. Mors er kendt for sin moler. Moler er en helt særlig art ler, som blev til for 55 millioner år siden og som kun er at finde på Nordmors. Vores heldagsudflugt går til Fossil- og Molermuseet, og Henrik vil tage os i hånden og gøre os klogere på, hvad moler er, hvad det kan og hvorfor det er så utrolig fascinerende. På den måde er vi klædt godt på til vores udflugt.

ONSDAG DEN 10. JULI

Udflugt til Fossil- og Molermuseet

Forekomsten af moler er helt unik på Mors. Og Fossil- og Molermuseet er et statsanerkendt geologisk museum.

Moler vidner om mange større og mindre vulkanudbrud. På museet er der en stor og meget velbevaret samling af fossiler. Den bedst kendte er havskildpaddeungen "Luffe".

I molerlagene kan man stadig være heldig at finde forsteningerne af fisk, fugle og insekter. Derfor er det en helt unik følelse at gå på fossiljagt, og når jagten foregår i den smukkeste natur, ja - så venter der os en dejlig dag.

Grill- og bålaften

Efter en dejlig udflugtsdag tænder vi op i grillen. God mad. Gode drikke. Hyggeligt samvær. Bål og snobrød.

Koncert med Anna Ritzmar

Måske kender du Anna fra Melodi Grand Prix, hvor hun blev nr. 2 med sangen "Starlight" i 2018? Eller måske kender du Anna fra X-factor da hun i 2016 troppede op som 15-årig med sin stemme og ukulele og hurtigt blev seernes favorit? Anna har, med sit band Aufori, været med i Karrierekanonen og er lige nu i gang med at indspille bandets første studiealbum. Glæd jer. Vi skal nyde en intim koncert med Anna, som afslutning på en dejlig udflugtsdag.

TORSDAG DEN 11. JULI

Workshop om ild - Steen Møller

Vidste du, at man kan lave en brændeovn, der ikke udleder CO₂?

På Steen Møllers workshop skal vi lære om klimavenligt byggeri og i fællesskab bygge en raketovn. Vi skal blive klogere på ild og lære lidt om, hvad der sker ved forbrænding af træ, hvordan en røgrenser virker og hvordan man kan dyrke salat om vinteren. Workshoppen er for både store og små, men med opmærksomhed på, at vi "skal lege med ild".

Til sidst prøver vi vores nye ovn og bager pandekager og/eller laver suppe.

Workshoppen tager mellem 2-4 timer.

Foredrag - Kærlighed og spildevand

Steen Møller holder foredrag med titlen "Kærlighed og spildevand". Et foredrag om hvordan man konkret kan skrue livet sammen på en helt anden måde.

Om hvordan man genvinder handleevnen i livet ved at finde balancen mellem hoved, hånd og hjerte. Hvordan man bliver gældfri og affaldsfri. Om at tage ansvar. Om at lave et hus uden tilkobling af vand, el og kloak. Om at gå fra en identitet som arbejdskraft til skaberkraft og sidst, men ikke mindst, spare på ressourcer og skabe fred i verden.

FREDAG DEN 12. JULI

Den sidste dag sammen bliver et festfyrværkeri af fremlæggelser fra ugens workshops i film, teater, musik, billeder, udstillinger og kunstværker, så vi alle får et indblik i de andre workshop og en god afslutning i fællesskab. Vi holder et brag af en eventyrfest for hele familien og med sodavands-disko-dasko for børnene og et dansegulv til alle dem, der har husket danseskoene.