



Familiekursus - Eventyrøen

Børn fra 6 år

Separat teenagehøjskole

12. - 18. juli 2020

Sommerferie med nye venner, masser af aktiviteter, fællesskab og samvær for alle i familien - kort sagt: Familiekursus! På Højskolen Mors laver vi aktiviteter for alle aldre: De små har temaet "Eventyrøen - hvor alt kan ske", mens de mellemste bliver kastet ud i "Mellem himmel og jord". Der er separat program for teenagere.

Vi har rammerne og skaber indholdet, så I kan være sammen på en god måde - uden alt det sure med madlavning, rengøring, utålmodige børn på bagsædet osv.

Voksne kan vælge mellem fire vidt forskellige workshops: Sang, dans, madlavning og debat samt en selvstændig workshop for "unge voksne" - unge i alderen 18-23, som er på kursus i selskab med deres forældre/bedsteforældre. Alle voksne og teenagere deltager i fælles debat. Imens udfolder børnene sig i deres helt egne workshops.

Aldersmæssigt er der fire børnegrupper: 6-8 år, 9-10 år, 11-12 år samt teenagere (13+ år). De to midterste børnegrupper har samme tema og en del fælles aktiviteter på tværs, men deles op afhængigt af antal. Teenagerne bor i egen afdeling væk fra forældre og søskende, men deltager i det meste af fællesprogrammet.

Børn og voksne er altså hver for sig lidt af dagen, mens der resten af dagen er fællesaktiviteter: Udflugter ud af huset, konkurrencer samt naturligvis morgensang og aftenhygge.

Praktiske oplysninger

Højskolen Mors har et begrænset antal værelser, som sælges først til mølle. Børn indkvarteres på madrasser på forældrenes soveværelse - op til 2 voksne og 2 børn pr. værelse. Teenagere bor i egen afdeling væk fra forældre og søskende (men med mulighed for at krybe ind til mor eller far, hvis det bliver for meget).

Der er mulighed for - til en reduceret pris - at medbringe telt/campingvogn og bo på højskolens område. Spørg om dette ved tilmelding.

Teenagehøjskolen

En separat teenagehøjskole er en kæmpe succes! Vores rutinerede hold har i mange år modtaget glade, skeptiske, forventningsfulde og nervøse teenagere; og hvert år sendt en stor flok afsted med tårer i øjnene og med en fantastisk sommerferie i bagagen. Der tages hensyn til forskelligheder, så alle får et brag af en uge. Læs om det særlige program for teenagehøjskolens program længere fremme.

Kursusvært

- Jens Horstmann, højskolelærer

Medvirkende

- Anja Vintov, danser, foredragsholder, forfatter og coach.
- Gitte Degn, rytmisk sangerinde og ejer af House of Singing
- Aske Nygaard Larsen, madnørd og arbejder til dagligt i højskolens køkken.
- Simon Kjeldsen, nyslået cand. med., rutineret familiekursus-konsulent.
- Nikolai Seidelin, forstander på Højskolen Mors samt musiker og filosof.
- Mette Damiri, forstander på Højskolen Mors og sangerinde.
- ... samt et stort og stærkt team af unge, engagerede hjælpere.

Workshops for voksne

Dans for livet (instruktør: Anja Vintov)

Lige meget om du er født til at danse svedig samba, finder glæde i en hurtig quick-step eller faktisk er ret skræmt over en polka, så er dans noget for dig. *Dans for livet* handler om at komme ud over sine grænser og få danset en masse, selvom man ligner en sæk kartofler imens. Vi starter alle på det samme niveau, og det handler om at bevæge sig til musikken, få gang i kroppen og mærke glæden ved at danse sammen. NB! Du skal forvente at svede og få pulsen op.

Levende sang (instruktør: Gitte Degn)

Fordi sangen gør os levende! Det er ikke uden grund, at man altid synger på højskolerne – at synge sammen skaber samhørighed og fællesskab. Måske finder du det grænseoverskridende at synge højt, men bare rolig – Gitte får dig meget længere, end du regner med. På "Kor/fællesang" skal vi synge i kor i forskellige afskygninger; fra højskolesange til rytmisk musik på både dansk og engelsk. Du behøver ikke have en tone i livet eller have prøvet at synge før, du skal bare ville at sætte lyd på og lære nyt om din stemmes muligheder.

Kulinariske Kokkerier (instruktør: Aske Nygaard Larsen)

God mad kommer fra den gode råvare, som behandles med de rigtige tilberedningsmetoder. Vi tager forklædet på og hakker, tørrer, sylter, røger, steger, bager, friterer og griller sæsonens råvarer. Vi skal lave flot og velsmagende mad, der pirrer vores sanser og tænder for fantasien. Uanset niveau og erfaring med mad kan man være med, det kræver blot nysgerrighed og lyst til at prøve noget nyt!

Debat: Hvad hvis vi tager fejl? (instruktør: Jens Horstmann)

Vi vover at kaste et kritisk blik på vores samfund og alle de ting, vi tager for givet og sandt; og ikke mindst stiller vi spørgsmålet, om vores sandheder overhovedet er det - sandheder altså? Vi skal stille spørgsmål til vores dogmer - demokrati, bæredygtighed, markedsøkonomi, folkeskolen, opdragelse, alt det vi betragter som godt og eviggyldigt - for hvis vi ikke tør stille kritiske spørgsmål til vores sandheder, hvordan skal vi så forbedre vores verden? Hvem ved, måske har kineserne ret? Masser af indsigt, debat og tankevækkende samtale!



Unge voksne – over 18 år (instruktør: Simon Kjeldsen)

Er du over 18, men på højskole i selskab med dine forældre/bedsteforældre, inviterer vi dig til en særskilt workshop. Her kombinerer vi det bedste fra teenageworkshoppen – dvs. en masse ballade og bullshit – med diskussioner om etik, samfund, fremtiden og alt derimellem. I virkeligheden laver vi højskoleessens; vi koger et langt højskoleophold ned til 6 dages kursus. Det er intenst fællesskab, øjenåbnende spørgsmål og debatter og tåbeligheder som yoghurtkrig og vandkamp.

Debat og aktiviteter for voksne og teenagere

Debat for voksne og teenagere: Du forstår det jo ikke! Onsdag aften

Højskole er demokratisk dannelse! Det er her, vi kan tage vores samfund op til debat - og da vi nu mødes på tværs af aldre, skal vi debattere et helt grundlæggende spørgsmål: Hvad er der med de unge/de gamle nu om dage? Til alle tider har børn med himmelvendte øjne fortalt deres forældre, at "det forstår du jo ikke" og lige så længe har forældre fortalt deres børn, at "det forstår du, når du bliver voksen". Men hvad er det anno 2020, vi ikke forstår ved hinanden? Er det sandt, når man taler om, at der nu for alvor er en generationskløft og de voksne ikke forstår de unges bekymringer om fremtiden, om klima, om hvad der skal blive af det hele? Og hvad skylder vi at fortælle hinanden på tværs af generationer. Debatskaber og ordstyrer er kursusvært Jens Horstmann.

Sangtime: Fremtidens Højskolesangbog. Mandag eftermiddag.

Lige om lidt udkommer højskolesangbogen i sin 19. udgave efter knap 15 år med den nuværende. Heldigvis vækker det debat, hvilke sange der skal med og ikke med. Kun få mennesker ved med sikkerhed, hvordan det ender – vi gør i hvert fald ikke! To rutinerede højskolelærere præsenterer sange, der i deres optik bør komme med i den nye udgave (og nok et par ord om sange, der bør fjernes). Polemiske betragtninger af Nikolai Seidelin og Jens Horstmann.

Fagbytteeftermiddag

Torsdag eftermiddag er der mulighed for at se, hvad de andre voksenworkshops byder på. På kurset vælger man sig fra start ind på én workshop, som man følger hele ugen, men hvert år bliver der også kastet lange blikke ind til sangerne, til danserne og til kokkene og man siger: Det kunne jeg da også godt tænke mig! I år udbyder vores instruktører et par timers smagsprøve på det, de ellers går og laver hele ugen, så alle kan få lysterne styret.

Workshops for børn

Eventyrøen – hvor alt kan ske (for de 6-8-årige)

En uge med alt det bedste - og værste - fra eventyr. Lev dig ind i vores verden, hvor alt kan ske. Måske er der prinser, prinsesser og trolde, måske mærkelige verdener, store og små dyr, ønsker, onde dronninger og gode feer.



Vi skal både bygge en eventyrverden og skabe dens indhold - og vi skal klæde os ud, bekæmpe det onde og fortælle om det gode. Men vi skal også lave ballade, kaste med maden, rode uden at rydde op, hoppe i møblerne, smadre tallerknerne og være ond ved de gamle. Med andre ord: God, gammeldags sjov!

Mellem himmel og jord (For de 9-10-årige og de 11-12-årige)

Midt i Limfjorden ligger højskolen vildt flot mellem det højeste punkt i miles omkreds og vand, sand og strand. Der er skov og bakker, forladte bygninger og gemmesteder – og vi skal bruge alt mellem himmel og jord. Der er fysiske udfordringer ude i naturen, der er kreative projekter og fordybelse, der er smadreleg og vandkamp – og mellem himmel og jord åbner også op for tanker om, hvordan sådan et mellemstort børneliv egentligt ser ud fra børnenes eget perspektiv. Det er fuldfed dannelse for børn.

Teenagere (for de 13-17-årige)

Er du fyldt 13 år, så er du teenager, og så får du lov til sammen med jævnaldrende at være med på jeres helt egen højskole. I har jeres eget skema - det står til slut i dette program.

DAGSPROGRAM - børn og voksne

Søndag den 12. juli

Kl. 15.00-16.30: Ankomst, indkvartering og kaffe.

Kl. 16.30-17.30: Velkomst og introduktion til ugen.

Kl. 19.00: Rundvisning på skolen

Kl. 19.30: *Workshops for børn og Workshops for voksne* starter. Se beskrivelse længere fremme i programmet

Kl. 21.00: EM-finale på storskærm. Vi regner med, at Danmark kommer i finalen. Desuden aftenhygge og en godnatsang i pausen.

Mandag den 13. juli

Kl. 9.00: Morgensang for alle.

Kl. 9.30-12.00: *Workshops for børn og Workshops for voksne* - fortsat fra søndag.

Kl. 14.00-16.00: *Fælles workshops* for børn og voksne. Vælg mellem:

1. Indendørs vandsport
2. Vandreruten omkring Salgjerhøj
3. Sangtime: Fremtidens Højskolesangbog
4. Boldspil
5. Balle for alle

Se beskrivelse sidst i programmet.

Kl. 17.00-18.00: *Mors Bar*. Hver eftermiddag inden aftensmad åbner Mor(s) for baren og serverer dejlig musik, en sodavand, en mojito og et glas hvidvin under parasollerne – eller hvad Mor(s) nu har på menuen denne eftermiddag.

Kl. 19.30-21.00: *Fællesaktivitet: Speeddating og hovedbrud*

Derefter: *Aftensang og hygge*

Tirsdag den 14. juli

Kl. 9.00: Morgensang for voksne, børnegrupperne starter.

Kl. 9.30-12.00: *Workshops for børn* og *Workshops for voksne* - fortsat fra mandag.

Kl. 14.00-16.00: *Det Store Overlevelsesløb* ~~Overvejsløb~~ *Overvejsløb*

Et helt igennem forrygende løb for hele familien i bakkerne og naturen omkring højskolen.

Kast jer ud i legen, hvor I skal overveje, hvordan I bedst overlever! Undervejs er der et hav af opgaver, der skal løses, før I måske kan få fingre i den eftertragtede belønning.

Kl. 17.00-18.00: *Mors Bar* – musik og drinks fra Mor(s)

Kl. 19.30: *Fortælleaften*. Børnene mod de voksne. Hvem fortæller de største røvere?

Kl. 20.30: *Aftensang og hygge*.

Onsdag den 15. juli

Kl. 9.00: Heldagsudflugt ud i og omkring Mors og Limfjorden (se beskrivelse andetsteds)

17.00-18.00: *Mors Bar* – musik og drinks fra Mor(s)

Kl. 19.30-21.00: *Debat* for voksne og teenagere v. Jens Horstmann samt *Dans for Livet* for børn v. Anja Vintov.

Derefter: *Aftensang og hygge*.

Torsdag den 16. juli

Kl. 9.00: Morgensang for voksne, børnegrupperne starter.

Kl. 9.30-12.00: *Workshops for børn* og *Workshops for voksne* - fortsat fra tirsdag.

Kl. 14.00-16.00: *Fagbytte-eftermiddag* for de voksne samt *det store familieløse familieløb* for børn + teenagere.

Kl. 16.00-22.00: BBQ on the beach (se beskrivelse andetsteds).

Fredag den 17. juli

Kl. 9.00: Morgensang for voksne, børnegrupperne starter.

Kl. 9.30-12.00: *Workshops for børn* og *Workshops for voksne* - fortsat fra torsdag.

Kl. 14.00-16.00: *Workshops for børn* og *Workshops for voksne* - mulighed for forberedelse af indslag til aftenens program.

Kl. 17.00: *Mors Bar* – musik og drinks fra Mor(s)

Kl. 18.00: *Festmiddag og afslutningsfest* – og børnedisko!

Lørdag den 18. juli

Kl. 9.00-9.35: Morgensang for voksne, børn siger farvel i grupperne. Derefter afrejse.

Alle dage er der morgenmad kl. 8.00-8.45, morgensang kl. 9.00, frokost kl. 12.00 og aftensmad kl. 18.00.

*Caféen med mulighed for et glas vin, en kop kaffe eller et stykke kage
åbner hver aften efter sidste programpunkt; her synger vi også en aftensang.
Der er sovero på gangene fra kl. 22.00.*



Programmets indhold

En uddybende forklaring

Workshops fælles for voksne og børn

Mandag eftermiddag kan I som familie vælge at deltage på én af fem workshops. Der er lidt for enhver smag, så det er muligt at vælge efter familiens sammensætning og alder. Ingen af vores workshops kræver forudsætninger, men de henvender sig naturligvis til forskellige aldersgrupper. I vælger jer ind på en workshop på selve kurset og behøver altså ikke at beslutte jer på forhånd. I kan vælge mellem:

1. Indendørs vandsport

Selvfølgelig har vi en indendørs pool og selvfølgelig skal vi bruge den! Vi skal spille forskellige spil i vand og lege både over og under vandet. Alle aldre er velkomne.

2. Vandreruten omkring Salgjerhøj

Højskolen Mors ligger fantastisk smukt lige ved siden af Salgjerhøj, områdets højeste punkt, og ikke mange minutters gang fra Limfjorden. Denne eftermiddag er der mulighed for en fælles vandretur på den ca. 4 km. lange (afmærkede) vandrerute rundt i det kuperede landskab, som de færreste kender.

3. Sangtime: Fremtidens Højskolesangbog

En levende sangtime i højt tempo om den kommende sangbog! Se beskrivelsen andetsteds i programmet. Sangtimen er ikke svært tilgængeligt, men den er bedst for børn 12+ samt voksne.

4. Boldspil

Fordi vi skal røre os og spille bold. Alle kan være med, når vi spiller fodbold, rundbold, amerikansk fodbold - eller hvad vi nu finder på. Vi spiller sammen eller deler os op efter lyst, alder og tilmelding. Velegnet til alle aldre.

5. Balle for alle

Kan man lave et velspillende band på et par timer? Eller: Kan man lave et velspillende band, hvor alle uanset talent og evner kan være med, på et par timer? Naturligvis kan man det! Balle for alle er noget så usædvanligt som et pop-up band, som alle kan være med i – og hvor alle, uanset antal, får et instrument eller en mikrofon.

Workshops for børn - når de voksne lytter til voksensnak

Dans for livet. Onsdag aften.

Vores husdanser, Anja, har voksenworkshoppen "Dans for livet", men hun kan også noget med børn. Denne aften skal børnene danse og bevæge sig til musik og lære forskellige koreografier. Det kræver ingen forudsætninger og alle plejer at have det fantastisk!



Det Store Familieløse Familieløb! Torsdag eftermiddag (inkl. teenagere)

Vi kaster børnene ud i et helt klassisk familieløb, hvor opgaver skal løses, kreativiteten skal findes frem og mor skal spørges til råds. Eller... de voksne sidder til fagbytteeftermiddag, så vi udstyrer ungerne med en helt ny familie, som skal hjælpe hinanden på tværs af aldersgrupper.

Fællesaktiviteter

Mors Bar - before-dinner-højskole. Hver dag kl. 17.

Hver eftermiddag inden aftenens mad åbner Mor(s) for baren og serverer dejlig musik, en sodavand, en mojito og et glas hvidvin under parasollerne – eller hvad Mor(s) nu har på menuen denne eftermiddag.

Speeddating og hovedbrud. Mandag kl. 19.30

Hvad gør man, når man lige har mødt hinanden og gerne vil bryde isen? Ja, speeddating er oppe i tiden! Måske møder du den eneste ene på tværs af alder? Og hvis man ikke fandt nogle at tale med, så er det godt at have et projekt at arbejde sammen om – og helst et svært ét! Det er hovedbrud i grupper med ret mange forhindringer og gode snakke undervejs.

Det Store Overvejelsesløb Tirsdag kl. 14 - 16.

Et helt igennem forrygende løb for hele familien i bakkerne og naturen omkring højskolen. Kast jer ud i legen, hvor I skal overveje, hvordan I bedst overlever! Undervejs er der et hav af opgaver, der skal løses, før I måske kan få fingre i den eftertragtede belønning.

Fortælleaften. Tirsdag kl. 19.30.

Alle kan fortælle. Og alle kan både fortælle sandheden og de værste løgne. Fortælleaften er fortælling for alle og af alle; børnene mod de voksne. Hvem fortæller de største røvere?

Heldagsudflugt i og omkring Mors og Limfjorden. Onsdag kl. 09.00 - 16.00

Naturen omkring Limfjorden er fantastisk og et landskab, mange ikke oplever ret ofte. Vi tager en hel dag ud i naturen, hvor vi først skal vandre på skønne Mors. Vi når frem til Ejerslev Havn, hvor vi har base og serverer frokost. Herfra er der mulighed for i mindre grupper at sejle i havkajak, komme med en naturvejleder rundt omkring lagunen samt tage på sælsafari ud i fjorden med RIB-båd – alt sammen i samarbejde med natur- og friluftvejledere. Vi satser på godt vejr, men tager afsted i det meste slags vejr; det nærmere program er afhængigt af vejr og vind. Regntøj kan altså være en fordel – men forhåbentligt også badetøj og tøj at sejle i.

BBQ on the beach. Torsdag eftermiddag og aften.

Ikke langt fra højskolen ligger stranden og Limfjorden. Vi rykker hele højskolen ned på stranden, tænder bål og grill og kommer ned i tempo, mens madholdet røger og steger til os. Mors Bar tager med og serverer kølige drinks, mens børnene kan lege i sand og vand. Vi bygger en lille scene og får serveret levende musik til og efter maden; naturligvis blues til maden (det er jo trods alt bbq) – og country, mens skumringen sænker sig over fjorden. En lille stykke amerikansk sydstat på Mors.



TEENAGEHØJSKOLEN for 13 - 17-årige

Er du fyldt 13 år, så er du teenager, og så får du lov til sammen med jævnaldrende at være med på jeres helt egen højskole.

På teenagehøjskolen slipper for at høre på dine forældres dumme kommentarer eller dine mindre søskendes skrål og skrig, når du sammen med dine jævnaldrende bliver indlogeret i teenagelejren; væk fra de voksne og de små.

Programmet er en kæmpe blanding af udfordringer - både fysiske og psykiske - hygge, fest, ny viden og komplet åndssvage ting.

Du skal skaffe, bygge, spille hvad som helst, smugle, fortælle, på tur, konkurrere mod din familie og se dit eget fjolleri i øjnene. Og hvad er en godnathistorie uden hjerte og smerte?

Nedenfor kan du se programmet. Nogle gange er det kun for jer i teenagehøjskolen, andre gange er du sammen med de voksne og andre gange sammen med både de voksne og de små.

DAGSPROGRAM - for teenagehøjskolen

Søndag den 12. juli

Kl. 15.00-16.30: Ankomst, indkvartering og kage.

Kl. 16.30: Velkomst, introduktion til ugen og rundvisning på skolen.

Kl. 19.30: De indledende Øvelser

Kl. 21.00: EM-finale på storskærm.

Kl. 22.45: Godnathistorier - med hjerte og smerte.

Mandag den 13. juli

Kl. 9.00: Morgensang med de andre

Kl. 9.30-12.00: *SkaffeRally*. En teenageklassiker. Hvor meget kan du skaffe på ingen tid?

Måske blomster? Måske et billede af en sømand? Måske en mand, der hedder Vagn?

Kl. 14.00-16.00: *Workshops* (sammen med de andre). Vælg mellem:

3. Indendørs vandsport
4. Vandreruten omkring Salgjerhøj
3. Sangtime: Fremtidens Højskolesangbog
4. Boldspil
5. Balle for alle

Læs om indholdet andet sted i programmet.

Kl. 17.00-18.00: *Mors Bar* - TeenEdition

Kl. 19.30-21.00: *Fællesaktivitet: Speeddating og hovedbrud* (med de andre).

Kl. 22.45: *Godnathistorier* - med hjerte og smerte.

Tirsdag den 14. juli

Kl. 9.00: Morgensang for teens

Kl. 9.30-12.00: *Fællesskab med stort Fuck dig*. En formiddag med store tanker og samarbejde.

Kl. 14.00-16.00: ~~Det store Overlevelsesløb~~ *Overvejelsesløb* (med de andre)

Et helt igennem forrygende løb for hele familien i bakkerne og naturen omkring højskolen.

Kast jer ud i legen, hvor I skal overveje, hvordan I bedst overlever! Undervejs er der et hav af opgaver, der skal løses, før I måske kan få fingre i den eftertragtede belønning.

Kl. 17.00-18.00: *Mors Bar* - TeenEdition.

Kl. 19.30: *Fodboldgolf – nu med bakker!*

Kl. 22.45: *Godnathistorier* - med hjerte og smerte.

Onsdag den 15. juli

Kl. 9.00: Heldagsudflugt ud i og omkring Mors og Limfjorden (se beskrivelse andetsteds)

17.00-18.00: *Mors Bar* – TeenEdition

Kl. 19.30-21.00: *Debat* for voksne og teenagere v. Jens Horstmann

Kl. 22.45: *Godnathistorier* - med hjerte og smerte.

Torsdag den 16. juli

Kl. 9.00: Morgensang for teens

Kl. 9.30: *Verdens Letteste Overlevelsestur*

Kl. 14.00-16.00: *Det store familieløse familieløb* for børn + teenagere. Det BLIR faktisk sjovt!

Kl. 16.00-22.00: ~~BBQ~~ *Teens on the beach* (sammen med de andre).

Kl. 22.45: *Godnathistorier* - med hjerte og smerte.

Fredag den 17. juli

Kl. 9.00: Morgensang for teens

Kl. 9.30-12.00: De afsluttende Øvelser.

Kl. 14.00: Forberedelse til aftenen

Kl. 18.00: *Festmiddag og afslutningsfest* - med underholdning.

Lørdag den 18. juli

Kl. 9.00-9.35: Morgensang. Derefter afrejse.