

Familiekursus uge 28

6/7 - 12/7 2024

BESKRIVELSER AF WORKSHOPS

På de næste par sider finder I beskrivelser af de workshops, I kan vælge mellem på familiekurset i uge 28 på Vestjyllands Højskole.

Vi har gjort os umage med at fylde ugens skema med både sjove, energiske, udfordrende, kreative og afslappende workshops. Og som altid kan I forvente mega gode og engagerede undervisere, der glæder sig til at møde jer alle!

Workshoppene ligger formiddage kl. 10-12 i **BLOK A** og eftermiddage kl. 14-16 i **BLOK B**. I vælger én workshop i hver blok og følger dem hele ugen. I vælger selv, om I deltager i workshops sammen som familie eller hver for sig.

Når I har tilmeldt jer familiekurset, vil I få tilsendt et link til en formular, hvor I kan vælge workshops. Der er begrænset deltagerantal på nogle workshops, og vi beder derfor alle om at tilkendegive 1., 2. og 3. prioritet. Vi vil gøre vores bedste for at opfylde jeres ønsker, og målet er, at alle får deres 1. prioritet opfyldt i mindst en af de to blokke.

BLOK A

LEG MED LER

I leg med ler skal vi være kreative, sansede og lege med hvordan ler kan skabe udtryk og indtryk. Vi skal forme, rulle, trykke, klemme, skære, male og skabe. Det bliver en sanselig oplevelse, hvor vi sammen udforsker alt det leret kan, både indenfor og udenfor. Det bliver både sjovt, udfordrende og snavset!

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

PLANTEPRESSERI

Planter kan foreviges, hvis de presses og tørres. I plantepresseri skal vi bygge plante-presser i træ, på planteopdagelse i den vestjyske natur, lære en masse om de planter vi finder og tørre og presse planterne. Til slut vil vi sætte vores forevigede planter op på flotte og dekorative måder, så du, eller en du kender, kan have dem hængende, liggende eller stående – måske for evigt.

Bedst egnet aldersgruppe: Alle. Børn under 8 år bedes følges med en voksen pga. brug af værktøj.

SYVÆRKSTED

På syværkstedet skal vi arbejde med redesign og upcycling af tøj. Af bl.a. gamle skjorter, cowboybukser, kjoler og sengetøj skal vi fremtrylle unikke kreationer ved symaskinen. Alle kan være med, garvede syerske såvel som helt nybegyndere, så længe du kan lide at skabe og være kreativ. Ugen afsluttes med modeshow, hvor de flotte resultater vises. Medbring eventuelt tøj, du har lyst til redesigne, men vi har også meget af vælgemellem.

Bedst egnet aldersgruppe: Fra 8 år og opefter

BYG ET MUDDERHUS

På denne workshop er det HELT tilladt at blive beskidt, det er faktisk meningen! Vi bruger hænder og fødder til at blande leret, og klasker det på som en slags "kæmpe sandslot" indtil vi til sidst har bygget et hus. Dette fantastiske materiale består af helt naturlige ingredienser, ler, sand og strå, og er brugt verden over til at bygge huse, pizzaovne, gulve mm. På dette års familieuge skal vi bygge et legehuse i Forundringens Have. Mudderbyg er for dig, der har lyst til at lære noget nyt og være med til at skabe det mest unikke og eventyrlige legehuse i Forundringens Have. Det bliver supersjovt! *Bedst egnet aldersgruppe: Alle*

MOUNTAINBIKE

På mountainbike skal vi ud at opleve skoven og naturen med fuld fart på en mountainbike. Først skal vi lære de helt basale teknikker på cyklen og køre på de nemme spor. Når vi bliver bedre, skal vi lære at køre over træstubbe, få flow i cyklen og køre ned ad nedkørsler for til sidst at køre det færdige mountainbikespor og måske lave et par tricks. Vi har mountainbikes og hjelme til alle, men hvis du har dit eget udstyr, er du også velkommen til at medbringe det. *Bedst egnet aldersgruppe: Fra 11 år og opefter*

AKROLEG

I akroleg bygger vi tillid mellem voksne og børn til at lege fysisk med hinanden og lære at stole på vores egen krop. Her er der mulighed for at udfordre og måske overvinde dig selv. Vi skal lege med bevægelse og lave en masse sjove samarbejdsøvelser i form af flotte og kreative akrobatiske stillinger. Der vil både indgå flows og statiske stillinger. Øvelserne vil blive tilrettelagt efter aldersgruppen på holdet, så alle kan blive udfordret.

Bedst egnet aldersgruppe: Børn med deres voksne

TEATER

I teater kan du finde din indre skuespiller frem, eller støve den af, hvis det er længe siden, du har stået på de skrå brædder. For i teater er der plads til store og små, unge som gamle og mere eller mindre øvede. Vi skal lege, lade som om, improvisere og meget mere. Vi bruger krop og sjæl, og vi kommer helt sikkert hele følelsesregisteret igennem! Vi slutter ugen med en visning af noget af det teatermagi, vi får skabt sammen.

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

OASEN

I Oasen kommer du gennem et flow af massage, stræk, dans, nydelse og fortælling. Kom og få et kærligt afbræk og tid til at fordøje alle højskolens mange indtryk, når vi udforsker roens magi. Vi er både inde og ude i forundringens have. Kom i blødt tøj og åbent sind, alle er velkomne ind.

Bedst egnet aldersgruppe: Primært for voksne og teenagere, men åbent for alle

BLOK B

LEG MED LER

I leg med ler skal vi være kreative, sanse og lege med hvordan ler kan skabe udtryk og indtryk. Vi skal forme, rulle, trykke, klemme, skære, male og skabe. Det bliver en sanselig oplevelse, hvor vi sammen udforsker alt det leret kan, både indenfor og udenfor. Det bliver både sjovt, udfordrende og snavset!

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

PLANTEPRESSERI

Planter kan foreviges, hvis de presses og tørres. I plantepresseri skal vi bygge plante-presser i træ, på planteopdagelse i den vestjyske natur, lære en masse om de planter vi finder og tørre og presse planterne. Til slut vil vi sætte vores forevige planter op på flotte og dekorative måder, så du, eller en du kender, kan have dem hængende, liggende eller stående – måske for evigt.

Bedst egnet aldersgruppe: Alle. Børn under 8 år bedes følges med en voksen pga. brug af værktøj.

STAND UP PADDLE (SUP)

Er du klar på at udfordre din balance med et levende board under fødderne? På Stand Up Paddle (SUP) får du sjove og legende timer på vandet. Vi skal på tur op ad åen, hvor du bliver introduceret til basale teknikker og lege på SUP-boardet. Hver time afsluttes med fri leg og badning. Der er både sjov for vandhundene, og for dem, som ønsker at komme hjem med tørt hår. Børn tilbydes våddragt.

Bedst egnet aldersgruppe: Alle som kan svømme

KLATRING

I klatring skal vi klatre uden reb på højskolens helt egen klatrevæg. Vi skal lære hvordan man griber et klatreproblem an og udfordres på og af væggen, men samtidig have det sjovt og hyggeligt sammen. Vi skal hjælpe hinanden, blive ømme i musklerne og måske også overskride lidt grænser. Det bliver hammerfedt. Tag evt. egne klatresko med, og ellers kan du låne her.

Bedst egnet aldersgruppe: fra 11 år og opefter

CIRKUSLEG

I Cirkusleg inviterer vi til en magisk rejse fyldt med sjov, samarbejde, bevægelse og kreativ udfoldelse. Børn og voksne i alle aldre vil sammen udforske cirkusfærdigheder som jonglering, balancering og gøgleri. Gennem legende aktiviteter skaber vi sammen en unik cirkusoplevelse, og hvis I har lyst, fremviser vi det for de andre kursister i slutningen af ugen.

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

MUSIK

Musik er det eneste sprog i hele verden, vi alle sammen deler, og det er helt uden grammatik! Vi ejer alle musik indeni os, og i denne workshop skal vi lave musik med vores stemmer, kroppe og et udvalg af instrumenter. Vi vil lave sammenspil så simpelt som muligt, og der er plads til både de øvede og mindre øvede, unge som gamle. Det vigtigste er lysten til at synge og spille sammen!

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

DANS

Dans er både for dig, som har prøvet det før og dig, som bare ikke kan sidde stille, når musikken spiller. Vi prøver en masse sjove stilarter og danser til lækker musik, som får hele kroppen til at smile. Vi lærer også sjove koreografier, hvor alle kan være med! Vi danser både inde i dansesalen og ude i den friske luft.

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

BILLEDKUNST

Kom med til det mægtige maskebal, hvor vi klitrer fingrene til i papmache, limer, maler og finder udsmykning i naturen. Vær med til at skabe historien bag netop det væsen, som du forvandler dig til, når du tager masken på. Vi træner vores kringlede kreativitet og fantastiske fortællerevne. Til sidst slutter vi af med et brag til det mægtige maskebal! *Bedst egnet aldersgruppe: Alle*