

Beskrivelser af workshops

Familieugen på Vestjyllands Højskole

Uge 28 / d. 5. - 11. juli 2025

På de næste 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 megagode og engagerede undervisere, der glæder sig til at møde jer alle!

Workshops i BLOK A ligger søndag til torsdag formiddag kl. 10-12.

Workshops i BLOK B ligger mandag og onsdag eftermiddag kl. 14-16.

I vælger én workshop i hver blok og følger den hele ugen. I vælger selv, om I deltager sammen som familie eller hver for sig. Bemærk dog, at der er alderskrav ved enkelte workshops, og ved nogle workshops anbefaler vi, at I yngre børn følges med deres voksne.

I starten af maj 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

Naturopdagelse

Naturen, skoven og haven er hjem for tusindvis af spændende planter og vilde insekter! Kom med, når vi skal udforske naturen helt tæt på, opdage planternes verden, bygge boliger til insekter og måske endda smage på dem – hvis I tør! Med lup, værktøj og nysgerrighed går vi på eventyr i naturens magiske verden.

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

Skovsysterier og Hedehekse

De fleste kender eventyrheksene, pandekagehusheksene og de hekse, der holder til i dybe mørke skove. Men kun få kender til Hedeheksene, Vestjyllands lokale troldkvinder. De binder kranser af lyng, tørrer urter og blomster, binder bøger, skriver trylleformularer og brygger dampende heksebryg i store gryder. Børn, forældre og bedsteforældre inviteres med ind i Hedeheksenes Kreaværksted, hvor vi skal hygge os med heksebryg, gå på opdagelse i Forundringens Have og binde magiske tryllebøger. Du lærer at lave papir, præcis som (moderne) hekse ville have gjort det, at binde en simpel bog, og så er der god tid til at dekorere bøgerne med blomster og vandfarver.

Bedst egnet aldersgruppe: børn i alle aldre, og deres voksne

Det Mægtige Maskebal

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

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

Syværksted

På syværkstedet skal vi designe og sy vores eget tøj og accessories. Af bl.a. gamle skjorter, cowboybukser, kjoler og sengetøj vil vi fremtrylle flotte kreationer. 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 vælge imellem. Og hvis du har en symaskine, må du også gerne tage den med.

Bedst egnet aldersgruppe: Fra 8 år og opefter

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

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

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 bredder. For i teater er 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

BLOK B

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 10 år og opefter

Leg på ny

På denne workshop skal vi ud i højskolens fantastiske have og udforske alverdens forskellige lege. Vi skal bl.a. lege findelege, kamplege, blindelege og fangelege, men spice dem op, så legene bliver, som du aldrig har prøvet dem før! Vi skal bevæge os en masse, få pulsen både op og ned, udfordre os selv og hinanden, udvikle på legene i fællesskab og vigtigst af alt, have det sjovt sammen.

Bedst egnet aldersgruppe: Alle der elsker at lege

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, mens du bliver introduceret til basale teknikker og lege på SUP-boardet. Der er både sjov for vandhundene, og for dem, som ønsker at komme hjem med tørt hår. Der er SUP-board, våddragt og redningsvest til alle. Har du selv et board, er du også velkommen til at medbringe det.

Bedst egnet aldersgruppe: Fra 8 år (ps: du skal kunne svømme selv).

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: For voksne og store børn

Familie kor

Kender du følelsen af at hårene på armene løfter sig lidt, en lille kuldegysning og måske en kriblen i kinderne eller maven, når du hører en flok der synger? Vi skal både synge for sjov, højt og lavt og nogle gange koncentrere os om at lære flere stemmer i en sang, gøre os umage og få det til at lyde rigtigt flot. Måske skal vi endda synge et nummer til ugens afslutningsfest. I familiekoret skal vi selvfølgelig synge sammen på tværs af aldre, og alle er velkomne!

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

Drej med ler

Vi skal have det sjovt og lære drejeskiven rigtigt godt at kende at kende. Vi vægter det høje humør højere end drejeteknikken og derfor arbejder vi kun i rå ler og brænder ikke produkter. Velkommen til nogle hyggelige og snurrende eftermiddage, hvor dine hænder kommer på arbejde.

Bedst egnet aldersgruppe: fra 14/15 år

OBS: Vær opmærksom på at der er begrænsede pladser

Filt dit bedste ferieminde

I denne workshop skal vi "male" smukke miniature landskaber, men i stedet for maling bruger vi uld! På en base af uld, nålefilter vi smukke minder og udsigter. Måske udsigten fra din yndlingsstol i kolonihaven med blomster og kaffekop, måske et yndigt view fra en badebro i Hundested eller måske de smukke vestjyske vidder du kan se fra dit værelse her på højskolen. Medbring et billede af en smuk udsigt og genskab eller genfortolk den i noget så blødt og lækkert som filt. Du vil blive introduceret til nålefiltning en teknik som giver uanede muligheder for at frisætte din skaberkraft. Medbring et foto til inspiration.

Bedst egnet aldersgruppe: Børn fra 7 år - og voksne

Band

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. Måske får vi lyst til at spille et nummer til ugens afslutningsfest, men det vigtigste er lysten til at synge og spille sammen!

Bedst egnet aldersgruppe: Alle