

Beskrivelser af workshops

Familieugen på Vestjyllands Højskole

Uge 27 / d. 28. juni - 4. juli 2025

På de næste sider finder I beskrivelser af de workshops, I kan vælge mellem på familiekurset i uge 27 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, undersøge hvad planter kan bruges til, bygge boliger til insekter og måske endda smage på insekterne – 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 kranse 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

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

Det Mægtige Maskebal

Kom med til det mægtige maskebal, hvor vi klistrer 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 nedkørster 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

Akrobatik & cirkus

I Akrobatik & Cirkus inviterer vi til en magisk rejse fyldt med sjov, samarbejde, bevægelse og kreativ udfoldelse! Børn og voksne i alle aldre vil sammen udforske et væld af cirkusaktiviteter som jonglering, balancering, gøgleri og akrobatik. Gennem legende aktiviteter skaber vi sammen vores helt eget cirkusunivers, som vi i slutningen af ugen fremviser for de andre kursister.

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, kampelege, 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: Alle som kan svømme

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

Trommer der brummer

Jeg elsker grovy rytmer og at slå mig løs på Trommer, Potter og pander og fars store murerbaljer! Gør du også? Eller er du nysgerrig og har du lyst til at prøve det? Så kom og mærk og udforsk de lækreste varme rytmer sammen med mig! Alle er velkomne, store, små, erfaring eller ej.

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

Film

På filmværkstedet skal vi lave sjove og fantasifulde videoer! Vi skal være skuespillere, instruktører, fotografer og klippere. Vi bliver inspireret af specielle og eksperimenterende film og laver videoer, der får folk til at tænke, grine og blive overrasket!

Bedst egnet aldersgruppe: Alle

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 vådfiltet 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 bliver introduceret til vådfilt og nålefilt, to teknikker som tilsammen giver uanede muligheder for at frisætte din skaberkraft. Medbring et foto til inspiration.

Bedst egnet aldersgruppe: Børn fra 7 år - og voksne

Familieugens Stiftstidende

Kom med når vi skal finde de skarpe vinkler og dykke ned i spændende historier på den journalistiske workshop "Familieugens Stiftstidende". Måske skal du lave en kritisk historie om det rodede keramikværksted, et radioindslag om bedstemors yndlings højskolesang eller en artikel om hvorfor køkkenpersonalet er så dygtige til at lave mad? Vi skal arbejde med både de skrevne eller tegnede artikler, med radio- og videoindslag, så på Familieugens Stiftstidende, er alle aldre velkomne. Find din indre journalist frem, når vi sammen skal undersøge familieugens historier!

Bedst egnet aldersgruppe: Alle