Alle har ret til et fedt højskoleophold

Djurslands Folkehøjskole

www.djfh.dk

2022

„Alle har ret til et fedt højskoleophold – også mennesker med udviklingshæmning“

Heidi, Forstander

Velkommen

En oplevelse for livet!
Et højskoleophold er en oplevelse for livet – det siger mange, der har prøvet det. ”Det har hjulpet mig til at få nye venner”, ”… givet mig gode oplevelser”, og ”Jeg har fundet ud af mere om mig selv”, er andre ord som bliver brugt, når snakken falder på, hvad man får ud af at være på højskole.

Djurslands Folkehøjskole er en del af højskolerne i Danmark, og fungerer på samme vilkår som de 72 andre højskoler. På vores skole lægger vi særlig vægt på at gøre plads til mange forskellige mennesker med meget forskellige udfordringer, og derfor siger vi:
”Alle har ret til et fedt højskoleophold” og tilføjer
”– også mennesker med udviklingshæmning”.

Når du kommer på Djurslands Folkehøjskole, bliver du en del af et mangfoldigt fællesskab på 40-50 elever og 20-25 medarbejdere, der sammen gør højskolen til det levende sted, den skal være.

Her i brochuren fortæller vi mere om undervisning, og om hvad et højskoleophold er, og om de forskellige kurser vi har i 2022.
Tag et kig - jeg er sikker på, at der er noget, der passer dig!

Med venlig hilsen
Heidi Vølcker
Forstander

Mail: heidi@djfh.dk
Tlf.: 87 52 91 20

Hvad er højskole?

På højskole handler det om at finde det, du er god til. Det handler også om fællesskaber, gode oplevelser og om at få venskaber til at fungere.

Højskolen er for nogen et skridt på vejen til at flytte hjemmefra. Du bliver mere moden, og du får hjælp til at finde ud af, hvad du kan selv og hvad du stadig har brug for hjælp til. For andre er højskolen et afbræk i hverdagen. Du får nye oplevelser, og du får inspiration til at gøre nye ting, der giver mening for dig. Højskolen betyder for mange mere livsglæde og fornyet livskvalitet.

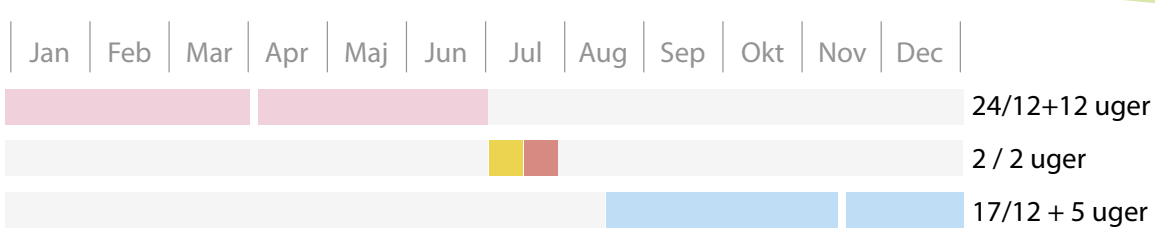
På Djurslands Folkehøjskole er der undervisning 25 timer om ugen, men det er kun en del af det at være på højskole. Alt det, der foregår udenfor undervisningen, er mindst lige så vigtigt! Du er en del af et fællesskab, hvor vi hjælpes om opgaverne – fx i køkkenet - og er sammen om oplevelserne, når vi spiller, er på ture eller hygger os.

De fleste af skolens faciliteter er til fri afbenyttelse, når der ikke er undervisning. Du kan gå op i musik og øve dig, eller tage en time på løbebåndet sammen med en kammerat. Der er personale på skolen hver dag fra kl. 7 til 21:30, og om natten er der en sovende nattevagt, så hjælpen er aldrig langt væk.

Dagens gang

8.00	Morgenmad
8.30	Morgensamling og morgenvandring
9.30	Formiddagspause
10.00	Undervisning
12.00	Middagsmad
13.00	Undervisning
15.00	Eftermiddagskaffe
15.30	Valgfag/Fællesaktiviteter
18.00	Aftensmad
19.30	Valgfag/Fællesaktiviteter Aftenkaffe og hygge

Årets gang



”Det er fedt at tage på ture og komme ud i naturen”

Laura, 22 år

Undervisning

På forårs- og efterårsholdene vælger du en af vores 3 faglinjer.
Du har dit linjefag to dage om ugen. Sundhed og bevægelse er vigtigt for alle. Derfor er det noget, vi har med i alle fag, hvad enten det er kunst, musik, værkstedsfag eller design. De tre andre hverdage kan du vælge blandt de ca. 10 andre fag, der undervises i.

Kunst-linjen

Kunst skal opleves! På kunstlinjen prøver du at tegne, male, lave keramik, glaskunst og meget mere under et fælles tema. Vi eksperimenterer og tager på udstillinger eller ture, hvor vi samler inspiration til arbejdet. Nogle af de ting du laver, får du selvfølgelig med hjem.

Idræts- og frilufts-linjen

Det er fedt at udfordre dig selv og at bruge din krop. Træn op til en cykeltur Djursland rundt eller til en hockey turnering. Det er også fedt at være ude i naturen! På Idræts- og friluftslinjen handler det om at bruge naturen og omgivelserne til udfordringer, træning og oplevelser. Meget af undervisningen foregår i vores egen bålhytte og i Mols Bjerge. Tag med på sheltertur, lav mad over bål, eller lav ting i træ.

Musik-linjen

Elsker du musik og sang? Så skal du vælge musik som fag-linje. Her spiller vi sammen i musiklokalet, synger sammen i salen og laver vores egne numre. Nogle gange tager vi på turné og optræder på andre skoler eller aktivitetscentre, og i foråret optræder vi normalt på Sølund Musikfestival.

Valgfag

Udover faglinjen kan du vælge 2-3 andre fag som valgfag. Der er mange der vælger "Den slanke linje" som du kan læse mere om på side 14, og som noget nyt kan du vælge "Teater & dans", som du kan læse mere om på næste side.

Andre valgfag:

- Gourmetmad
- Design
- iPad i hverdagen
- Nyheder og medier
- Scrapbooking
- Værkstedsfag
- Matematik
- Dansk.

Præcist hvilke fag du kan vælge mellem varierer fra hold til hold.

Casper begyndte på højskolen for at blive mere moden og blive klædt på til at flytte hjemmefra. Han er tilbage på højskolen, fordi han er vild med at spille teater og at spille musik.

Teater og dans

Nyhed!

Elsker du teater og dans? Så er vores nye danse- og teateruddannelse helt sikkert noget for dig! Over 4 semestre kommer du igennem en række forskellige temaer og uddannelsen afsluttes i foråret 2024 med opførelsen af en større forestilling og overrækkelse af diplomer til dem der har taget alle 4 moduler. (Uddannelsen kan være en del af din STU). Vi arbejder med forskellige stilarter indenfor teater - fra 'Sort teater' til 'Rollespil' og 'Musical'. Vi arbejder også med, hvordan du bruger kroppen på scenen, og dansetimerne spænder fra 'Qi gong' og 'Mindfulness' til 'Modern Dance'.

Modulerne i uddannelsen er:

Efterår 2022: Introduktion til teater- og dansegenrer.
Forår 2023: Turne med mini-forestilling og studietur til London og Bradford for at se musicals og besøge teaterskolen Mind The Gap for mennesker med særlige behov. (Studieturen er et tilvalg).
Efterår 2023: Egnsteater, inklusion og komik.
Forår 2024: Opsætning af en større forestilling. Her foregår undervisningen både på hverdage og i weekenderne.

Når du vælger Danse- og teateruddannelsen, er du en samtidig en del af højskolelivet. Der er ugentligt 8 timers undervisning i Dans og teater, og du skal herudover vælge andre fag og linjefag.

2 dages valgfag fra foråret 2022
2-årig uddannelse fra efteråret 2022.

Forårs- og efterårshold

På højskolen har vi et forårs- og et efterårssemester.
Forårssemestret er 24 uger og efterårssemestret er 17 uger.
Hvert semester er delt i to forskellige temaer, så du kan vælge at være med til dem begge, eller kun et af dem – på den måde er der 4 gange om året, du kan starte.

Et semester er et afsluttet forløb, men der er en del, der fortsætter fra et semester til det næste. Det giver god tid til at opnå resultater i de fag, du vælger, eller prøve forskellige fag.

Plads til fordybelse og sejre
På et langt ophold er der plads til fordybelse. Vi hjælper dig med at dyrke dine ressourcer, give dig sejre og medgang, samtidig med, at vi udfordrer dig til at udnytte dit potentiale maksimalt. Du får masser af oplevelser, du kan komme med på studierejse og du har samtidig tid til at lære nye venner at kende.

Undervejs er der perioder, hvor hele højskolen arbejder med et fælles tema – det kan fx være motion, høstuge, jul, eller teater.

På de næste sider kan du læse om temaerne på forårs- og efterårs-semestrene i 2022.

Forår: 2. januar – 25. juni
Efterår: 14. august – 17. december

„Jeg trængte bare til at der skulle ske noget nyt i mit liv, og så hørte jeg om Djurslands Folkehøjskole – det lød ret fedt!“

Troels, 31 år

Forår – Kom i form

Har efteråret gjort dig fed og grå, og er du gået fuldstændig i stå - så ved vi hvad du skal lave – kom på højskole og få en flad mave!

Træningsforløb med mulighed for skitur
I foråret 2022 begynder vi med at komme i form og smide de ekstra kilo, som vi egentlig ikke har lyst til at gå rundt med. Vælger du at tage med på skituren, begynder året med at arbejde målrettet med konditionen frem mod studieturen til Sverige i uge 6. Her er planlagt et forløb, som giver dig de færdigheder og den styrke, det kræver for at kunne stå på ski i Sverige.

Daglig motion i undervisningen
Der er motion for alle: Hver morgen går vi morgenvandring, hvor vi dyster om 'Den Gyldne Støvle', og over middag er der hver dag en halv times idræt for alle. Denne er tilrettelagt, så alle elever får en god oplevelse ved at være med og forhåbentlig får lyst til mere motion.

Fitnessrum og spinning
Er du til fitness og spinning, så kan du få lavet et personligt træningsprogram, hvor du kan arbejde dig frem mod dine mål i samarbejde med en instruktør. Når du har fået instruktion, er vores motionslokaler til fri afbenyttelse.

12 uger - 2. januar til 2. april

Forår – På scenen

Har du lyst til at stå på en scene, så er der gode muligheder i anden halvdel af forårssemestret 2022.

20-års jubilæum
Først arbejder vi hen imod en optræden til skolens 20-års jubilæum, der fejres den 21. maj. Her inviterer vi selvfølgelig alle skolens venner og gamle elever til et brag af en fest på plænen ved højskolen. Musikholdet skal selvfølgelig på scenen og spille for os, men mon ikke der også kommer et dansenummer og måske et lille teaterindslag fra det nye 2 dages fag "Dans og teater"? Kunstlinjen udstiller deres bedste værker og fortæller om dem, og har du et særligt talent, kan det også være, du kan vise det frem!

Sølund Festival
I juni måned skal vi til Sølund Festival, og her er der også tradition for at musikholdet optræder på brugerscenen – mens vi andre hepper nede fra dansegulvet. Resten af dagen skal vi selvfølgelig hygge og høre alle de andre fede bands, der spiller på festivalen.

Vildmarkstur
Inden forårsholdet slutter af, bliver der også tid til en vildmarkstur for Idræts- og friluftslinjen, hvor der skal vandres, soves i det fri og laves mad over bål.

12 uger – 3. april til 25. juni

Efterår – På tur

Cykeltur, rejse til Kreta, høstuge og musikturné er bare noget at det, du kan opleve på Djurslands Folkehøjskole.

Forrygende studietur til Kreta
Vi udforsker området omkring Chania, danser Zorba, svømmer i Middelhavet, lærer at snorkle og opdager den spændende verden under havets overflade med søpindsvin, farvestrålende fisk og blæksprutter. Oplev livet på Kreta med dine venner fra højskolen og køl af i poolen på vores lækre hotel (Turen til Kreta er et tilvalg).

Høstuge
De elever, der ikke tager med til Kreta, har en forrygende uge på Djursland. Det er en temauge, og vi holder høstuge med blandt andet ølbrygning, presning af æblemost, plantefarvning og høstfest.

Tour de Djursland
På 4 dage cykler Idræts- og friluftsholdet Djursland rundt (100 km) i den smukke natur. Inden turen træner vi op, får gode ben og endnu bedre fælles oplevelser. Undervejs overnatter vi i hytter på campingpladser langs ruten, lytter til gamle fortællinger, spiller spil og synger. En tur med personlige sejre, fællesskab og sammenhold.

Efterårsturné
Skab dine egne kunstværker med inspiration fra de største kunstnere fra hele kloden og vær med til at udsmykke skolen. Lad dig inspirere til at lære ny musik og vis hvad du kan på en scene, når vi tager på efterårsturne med musikholdet.

12 uger - 14. august til 12. november

Efterår – Klar til jul

Jul med meget mere
Fra midt i november og resten af semestret er temaet "Klar til jul".
Vi rykker tættere sammen og hygger i bålets og stearinlysenes skær.
I gamle dage var det tiden, hvor man gjorde klar til jul og vinteren, og det gør vi også! Der bliver fortalt historier, sunget og nørklet med skind, garn og snitterier.

X-factor og forberedelser
Elsker du at vise dit talent så har du mulighed for at komme på scenen, når vi som noget af det første holder venneweekend med X-factor fest. Der er mange ting der skal forberedes, så vil du være med til at brygge juleøl, opføre et krybbespil, dyppe dine egne stearinlys, lave spil i træ, strikke lune sokker, ryge juleskinken eller tage på stjernekiggertur og overnatte i det fri? Undervisningen både på linjefagene og valgfagene tager emner op der passer til årstiden.

Når julen kommer ...
De sidste to uger får den fuld gas med jul og juleforberedelser. Vi skal i Aarhus teater at se årets juleforestilling, pynte juletræ, i kirke, og får besøg af et af de lokale kor, som vi synger julesange sammen med.
Der skal selvfølgelig forberedes og afholdes julefrokost, og det hele slutter af med en kæmpe juletræsfest, inden vi alle sammen tager hjem på juleferie!

5 uger – 13. november til 17. december

Sommer på Djursland 1

3. – 16. juli

14 dages sommer!

Højskole for dig, der har lyst til noget anderledes i ferien. Ud over fagene er der morgensamling og en masse aktiviteter. Oplev fællesskabet, hygge og sang omkring bålet, spil, lege og alt det andet, der hører til livet på en højskole. Sommerkurserne bliver hurtigt udsolgt, så det er en god ide at tilmelde sig allerede i januar eller februar.

På vores første sommerkursus er der fokus på udendørsliv og bevægelse. Kurset har to temaer, så der er masser af oplevelser der venter på dig!

Country & Western

I første uge kan du drømme om en aften omkring bålet på prærien med banjo og hjemmeristet kaffe mens prærieulvene hyler i det fjerne. Prøv at danse linedance, bygge en indiansk svedehytte, styre en pisk eller at skyde til måls. Oplev livet som cowboy, nybygger eller indianer i en uge der har fokus på liv og kultur i Amerika i 1800-tallet.

Sport, spis og dans

Anden uge er tilbage i nutiden. Boldspil, bevægelse og kroppen er i centrum i kursets anden del. Hvilke udfordringer har du mod på? Er det boldspil og konkurrencer, madlavning over bål eller dans og teater?

Vær med til den fælles idrætsdag, hvor vi laver skøre og sjove konkurrencer, hvor alle kan være med.
Vi slutter kurset af med dans i sommernatten.

Sommer på Djursland 2

17. - 30. juli

Vores andet sommerkursus har fokus på det kreative.
Med to forskellige temaer, er du sikker på at komme hjem med masser af ny inspiration!

Musik & kunsthåndværk

Første uge står i musikkens og kunsthåndværkets tegn.
Du vælger et emne du arbejder med i løbet af ugen; det kan være glas, mosaik, keramik eller musik, men der er selvfølgelig også fælles oplevelser, fællessang og højskoleliv. Vi arbejder både med store fælles projekter og ting, du kan tage med hjem.

Sang, dans og teater

Kursets anden uge er en uge med samarbejde og nærvær.
Vi kommer i kontakt med os selv og vores krop gennem sang, yoga, meditation og massage.

Du kan også være med til at lave en lille danse- eller teaterforestilling, der opføres for de andre deltagere på kurset

”Jeg tog på højskole for at komme i bedre form og for at tabe mig – indtil videre har jeg tabt mig 13 kilo.
Claudia, 24 år

Den slanke linje

Få en sundere livsstil og kom bedre i form ved at vælge ”Den slanke linje”. Uanset om du vil tabe dig, skal tage på eller om du vil bevare din vægt, får din sundhed her et boost. Det er en dejlig fornemmelse at følge sin vægt og antal skridt, man har gået, uge for uge.
Du kan måske sige farvel til kørestol eller rollator.

Omkring halvdelen af eleverne vælger ”Den slanke linje”. Der er individuel vejledning og undervisning i kost og livsstil, men vi taler også om livsglæde og livskvalitet. Hver uge følger vejlederen op på, hvordan det går, og om noget skal justeres.

Fællesskabet med de andre slankeelever er både en hjælp og en motivationsfaktor, når vi hver uge smider bolde i de store plexiglasrør – en bold for hvert halve kilo, der er tabt!

Uanset om du er på ”Den slanke linje” eller ej, kan du altid vælge den faglinje, der interesserer dig.

Prøv en højskole

Ganske gratis

Har du lyst til at prøve højskolelivet i 4 dage? Så er det helt gratis, hvis du ikke har gået på højskolen før. Du skal bare selv sørge for transporten, så kan du komme på besøg en af de to gange årligt hvor vi holder "Prøv en højskole".

Du ankommer torsdag inden kl. 12 – lige i tide til at spise med ved frokosten. Så er du med i undervisningen torsdag eftermiddag og i et af fagene fredag.

Fredag aften er der hygge i "caféen", og lørdag er du med til at gøre klar til festen om aftenen – der er nemlig venneweekend og X-factor-fest samtidig.

Søndag formiddag siger vi tak for besøget og forhåbentlig på gensyn! Mens du er på besøg, kan du få en snak med vores forstander Heidi, om det er noget for dig at gå på højskole.

PS: Du kan selvfølgelig vælge at tage hjem lørdag formiddag, hvis du synes 4 dage er for meget at begynde med.

24.-27. marts 2022
3.-6. november 2022

Tilmelding

Tlmeld dig på:
www.djfh.dk/tilmelding

Kalender

Hent den aktuelle kalender på:
www.djfh.dk/kalender

Sociale medier

Følg med i hvad der sker på skolen:
www.facebook.com/djurslandsfolkehojskole
instagram @djurslands_folkehojskole

Det praktiske

Faciliteter og hjælp

De fleste af vores faciliteter er handicapegnede. Elevværelserne er dobbeltværelser – alle med bad og toilet. Vi har et begrænset antal værelser med plads til kørestole på toilettet og få enkeltværelser.

Har du brug for hjælp til at administrere lommepenge, medicin eller til personlig hygiejne, er der mulighed for det, hvis det er aftalt på forhånd.

Priser

Tilmeldingsgebyr: kr. 500
Kursuspris pr. uge v/minimum 12 uger: kr. 1.500
under 12 uger: kr. 1.700
Sommerkursus 2 uger: kr. 7.400 inkl. Tilmeldingsgebyr
Tillæg for enkeltværelse pr. uge: kr. 500
Priser er inkl. kost, logi, undervisningsmaterialer, sengelinned, håndklæder og brug af vaskemaskine/tørretumbler.
Studieture til udlandet er tilvalg og ikke inkluderet i kursusprisen.

Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Drammelstrupvej 15 · Tirstrup · 8400 Ebeltoft
Tlf. 87529120 · www.djfh.dk · post@djfh.dk