

ÅRSSKRIFT

18. årgang · Marts 2023 · Elektronisk udgave · Nr. 18



ELEVFORENINGEN DANEBODS VENNER AF 2004

Indholdsfortegnelse

Vi løfter i flok – feel the love ☺	2
Fællesaktiviteter	3
Morgensamling.....	3
Sangaften.....	3
Koncert	4
Zombie-løb.....	5
Fortællekoncert om Grundtvig.....	6
Åbent krea værksted	7
Workshops.....	8
Lær at tegne manga.....	8
Lav din egen drømmefanger	9
Beach volleyball.....	9
Skønhed og krop.....	10
Brætspil.....	10
Upcycle Sy-workshop.....	11
Workshop i sangteknik	12
Meditationsworkshop	13
Dans, dans, dans.....	13
Samarbejde, ledelse og gruppedynamikker – en legende workshop	14
Sangtime med Jens Rosendals sange	14
Yoga	15
Aktiv i naturen	16
Klima og bæredygtighed.....	16
CrossFit	17
Nåle- og vådfiltning	18
Lydmeditation.....	18
Boldspil	19
Filosofisk workshop	19
Fedtsten.....	20
Skriveværksted	20
Ultimate frisbee.....	21
HAMA-perler.....	21
Rollespils-aktiviteter	22
Program	24
Mandag.....	25
Tirsdag	26
Onsdag.....	27
Torsdag.....	28
Fredag.....	29
Lørdag.....	30
Pris og tilmelding	31
Recycle your mind	32
Glimt fra Familiehøjskolen 2022.....	35

Vi løfter i flok – feel the love ☺

Workshops, sangaften, zombieløb, Lindetræet, sammenhold, samvær, nærvær, fedtsten, sport, foredrag, teater, kor, spilleaften, festaften, gåture, købe ind i Brugsen og meget meget mere. ... Er du klar i uge 28?

Det er vi! Vi glæder os helt vildt til at byde både nye som kendte ansigter hjerteligt velkomne til en uforglemmelig familiehøjskole på Als på Danebod Højskole/Efterskolen Epos.

Uforglemmelig, hvordan? Fordi familiehøjskolen er ren magi. Magien opstår stærkere end ved andre ferieoplevelser, fordi vi er sammen, synger sammen, oplever sammen, vasker op sammen, arbejder sammen i køkkenet, sveder sammen, er kreative sammen og meget mere ... Vi skaber fællesskaber og nærvær på tværs af alder, køn, landsdele, jobfunktioner m.m.

Vi forsøger at sende et strejf af højskolemagien afsted til jer alle med dette årsskrift, der indeholder programmet for uge 28 i 2023 samt praktiske oplysninger omkring tilmelding og lidt glimt fra sidste års højskoleuge. Tjek programmet ud og glæd dig over alt det dejlige du og din familie vil kunne opleve sammen. Feel the love ☺

I år holder vi højskole med et endnu stærkere tryk på, at "vi løfter i flok". Vi har altid løftet i flok, men i år bliver det styrket på den måde, at ingen workshopholdere tilkøbes eksternt – der er simpelthen så mange super kompetente workshopholdere fra egne rækker, som har meldt sig på banen. Og I kan godt glæde jer, for der er lige så mange varierende workshops, som vi plejer at have. Der er vanen tro kreative, sportslige, filosofiske, æstetiske, sanselige, skabende, musiske, ud i naturen, spillende, legende, informative og epoe-drevne workshops. Læs med og se, om du ikke kommer i den situation, hvor det bliver svært at (fra)vælge. STORT TAK TIL ALLE FOR ALLE BIDRAG

Grunden til at vi ikke tilkøber hjælp til workshops, er en ændring af vores økonomisk aftale med Epos. Det korte af det lange er, at Epos har set sig nødsaget til at opkræve flere penge af Danebods Venner, dels fordi vi ikke har været pålagt prisstigninger de sidste 4 år, og dels fordi den globale krise også kradser hos Epos. I kommer ikke til at mærke forskel på kvaliteten eller variationen af højskolens indhold. Se selv efter i programmet. Så kombardo! Kom og se, hvad vi faktisk kan selv, når vi "løfter i flok". Kom og mærk. Kom og (op)lev højskolemagien 2023. Feel the love ☺

Vi glæder os meget til at se jer alle – nye som kendte!

På bestyrelsens vegne, Lisbeth (forkvinde)

Søren (SO-ME), Bolette (alt muligt kvinde), Jakob (kasserer), Jens Christian (alt muligt mand), Inge (alt muligt kvinde), Mona (sekretær).



Mel.: Afrika

Danebod... Danebod

Det er større end du troede

Når vi sidder rundt om Lindens fod

Så mærker vi at vi har rod

På Danebod

Fællesaktiviteter

Vi har en perlerække af fællesaktiviteter på tapetet i år, se også programmet sidst i årsskriftet.

Morgensamling

Hvornår: Hver morgen mødes vi til morgensamling.

Vi synger fællessang, og der gives praktisk info samt info om dagens aktiviteter og workshops. Der kan forekomme korte indslag til morgensamlingen - måske får vi besøg af en E-poet eller to på et tidspunkt - og det kan også være at Volapyk-manden kigger forbi en af dagene.

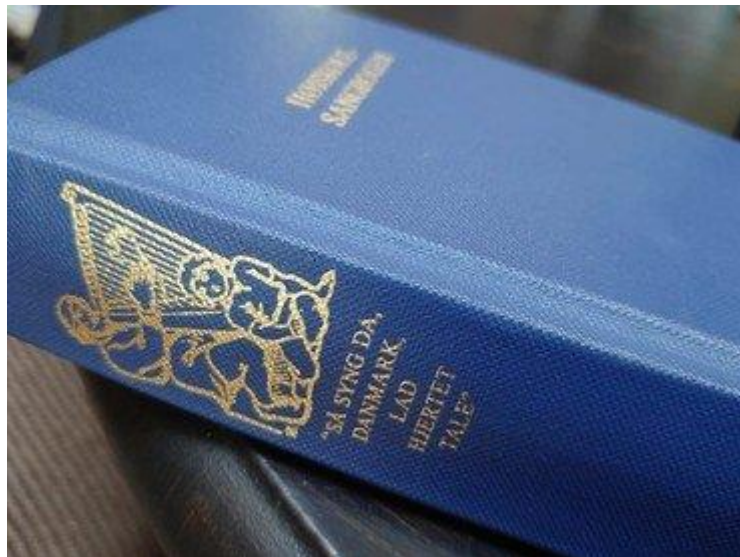
Morgensamlingerne kick-starter en ny højskole-dag. Så er vi gang.

Sangaften

Hvornår: Torsdag aften

Så syng da, Danmark, lad hjertet tale. Vi synger sammen.

Alle kan komme med sang-ønsker, og du er meget velkommen til at knytte et par ord til dit ønske.



Koncert

Hvornår: Tirsdag aften er der koncertaftenen med

SOUVENIRS

De leverer en perlerække af kendte ørehængere som "I et Sommerhus", "Jeg troed' du var hos Mikael" og "Jeg hader Susanne", lader Den Dynamiske Duo champagnepropperne springe og lægger op til en aften med ekstra meget fart på.

Souvenirs spiller selvfølgelig også andre festlige sange fra deres til dato 10 albums.

Ørehårene rejser sig, når Sofie Bonde synger. Men også når hun, med pokerfjæs, snakker om helbredende dyr, aquaplaning og spansk poesi. Tingene tager sig anderledes ud fra en kvindes synspunkt, end vi er vant til at høre dem. Og med Nils Torp's ligeledes ret overraskende guitarspil og Klaus Pindstrup's virtuose violin tager musikken konstant nye drejninger.

Det bliver en aften med højt humør og højt til loftet!

Sofie Bonde sang og guitar

Nils Torp guitar

Klaus Pindstrup violin

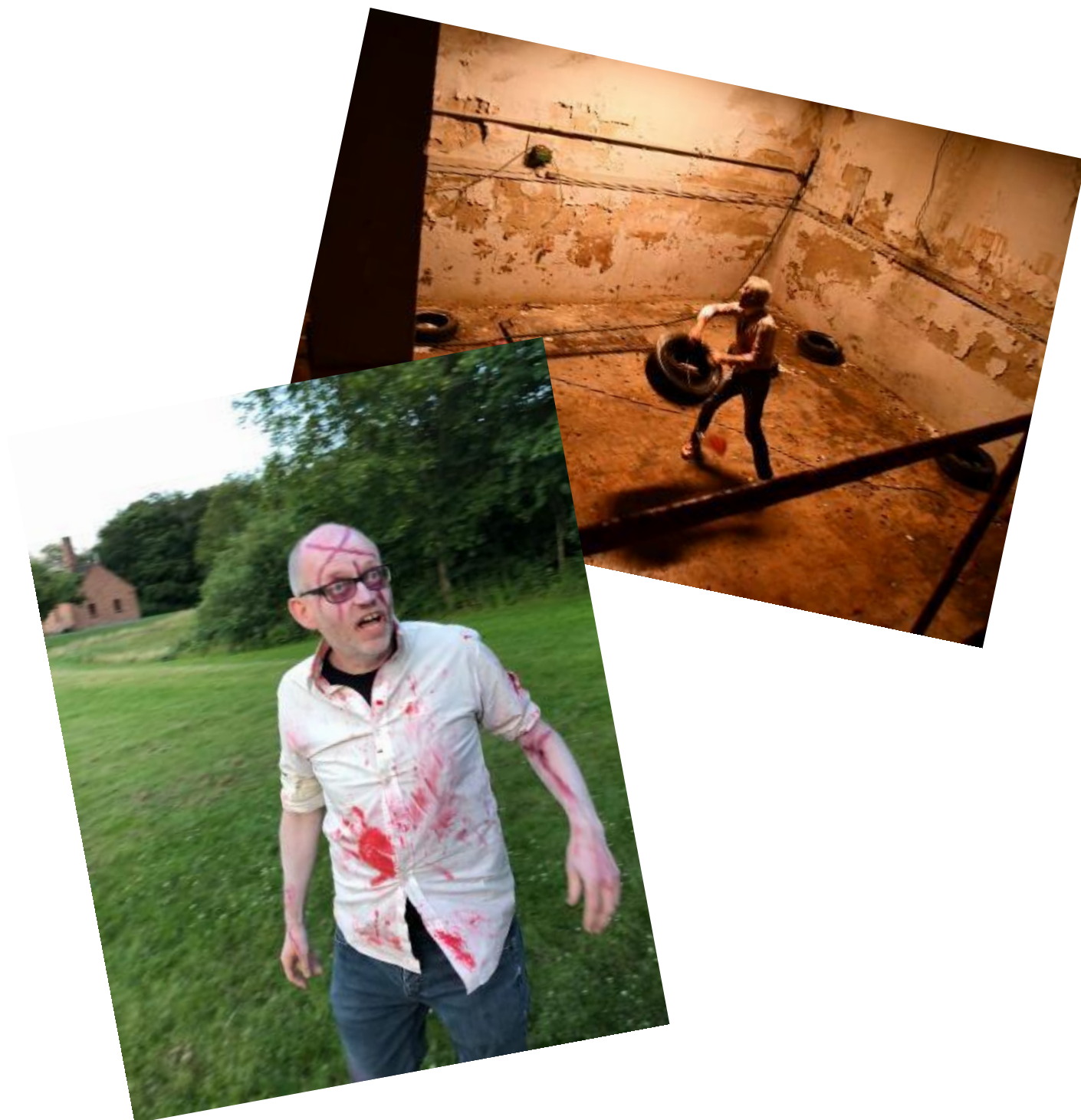


Zombie-løb

Hvornår: Onsdag aften.

EPOS og Danebod bliver i nogle få timer omdannet til et ægte levende rollespil. Se beskrivelsen under E-poet-aktiviteter: Zombie-live.

Det er muligt at deltage aktivt og som tilskuer, både tæt på og i god afstand.



Fortællekoncert om Grundtvig

Hvornår: Torsdag formiddag



"Vi havde en mørk efterårsaften besøg af forestillingen Grundtvig lever og hvilket energiboost vi fik. Oplev det og byd Bolette og Jakob indenfor på jeres grundtvigske fri-, efter- og højskoler!"

Kim Nesager Røge, forstander Snoghøj højskole

2. sep. 2022 er det 150 år siden Grundtvig døde - men er han egentlig død, kan vi stadig se spor af ham i dag?

Vi mener at 150-året giver anledning til en hyldest af N.F.S. Grundtvig og hans store betydning for det danske samfund. Derfor har vi i lavet en fortællekoncert for hele familien.

En fortællekoncert der med de gode historier, musik, fællessang og storskærm i øjenhøjde med publikum, tager vore tilhørere med på en tour de force gennem Grundtvigs liv og meninger på 60 minutter

Bolette og Jakob Elvstrøm, der er fætter og kusine, er begge vant til både at optræde og undervise. De har de

seneste år lavet flere fortællekoncerter sammen og har samlet al erfaring i at gøre "Grundtvig lever" både underholdende, lærerigt og vedkommende for et ungt publikum.

"Grundtvig lever" er iøvrigt blevet til med stor hjælp fra Grundtvigsk forum og ikke mindst Vartov's seniorforsker [Thorstein Balle](#).



Åbent krea værksted

Hvornår: hele ugen

Sæt dig over en stille stund og hyg dig med lidt forskellige kreative aktiviteter.

Måske har du lyst til at lave et smukt perle-armbånd eller halskæde til dig selv eller måske en gave til én, du kender.

Måske vil du lave en perleplade med Hama-plade.

Måske vil tegne med forskellige kridt.

Kom og hyg dig og lad din kreative ånd sænke sig over dig.

Værkstedet er uden instruktør, så I skal selv rydde op efter jer 😊



Workshops

Bevægelse, oplysning, kreationer, ro, nye input, læring, fællesskab, nærvær, musik, spil og leg. Alt dette og meget mere får du i årets workshop-program. Læs og bliv inspireret til hvad du vil vælge i år. Program ses sidst i årsskriftet.

Lær at tegne manga

v. Hans Bruntt

Alder: Alle

Manga er det japanske ord for tegneserier. I Japan læser næsten alle børn og rigtig mange voksne manga. Hver måned udkommer 150 forskellige manga med et samlet oplag på 160 millioner.



Manga blev populært i Japan efter anden verdenskrig, og siden år 2000 er både manga (tegneserier) og anime (tegnefilm) blevet enormt populært i den vestlige verden. I USA har manga endda overhalet salget af de klassiske superhelte-tegneserier fra Marvel og DC.



Vi skal i denne workshop prøve at tegne forskellige stilarter inden for manga: For at alle kan være med starter vi med kawaii-stilen med figurer som Hello Kitty, Pusheen og forskellige Pokémon. Vi starter helt fra grunden, så uanset om du er en erfaren tegner, eller om du har det svært med kruseduller og pindemænd, så er denne workshop for dig, der er nysgerrig på manga.



Har du nogle manga-tegneserier liggende, en samling af pokémon-kort eller nogle figurer, som du gerne vil prøve at tegne, så tag dem med til workshoppen.

Workshoppen afholdes af Hans Bruntt, der er otaku og arbejder på at forene manga og mindfulness.



Lav din egen drømmefanger

v. Ingrid

Alder: Alle

Med gamle cd'er, snor, perler, fjer mv. laver vi vores egne drømmefangere.

Medbring gerne gamle cd'er, hvis du har nogle liggende i gemmerne.



Beach volleyball

v. Inge Hansen

Alder: 12+

Beach volley er en sjov sport, hvor du hele tiden er i kontakt med bolden, og sandet under fødderne giver ekstra motion!

Denne workshop er for alle fra 12/13 år og opad, der har lyst at prøve beach volley. Den eneste forudsætning er noget tøj du kan røre dig i (ingen bikinier, tak!) og forståelse for, at du får sand over det hele!

Vi varmer op, lærer forskellige slag i nogle øvelser før vi til sidst prøver at spille et par point mellem tomandshold.

Jeg har bolde nok til 8 deltagere ad gangen.



Skønhed og krop

v. Malene

Alder: 12+

Jeg (Malene) holder en work-shop om skønhedsidealer og kroppen, fordi jeg synes, at det er interessant hvordan vi mennesker forsøger at opnå det perfekte udseende.

Man kan ændre sit udseende på mange måder, for eksempel ved at bruge make-up, få andelæber og pumpet musklerne, fedtsugning, hårtransplantation, brystimplantater og tvangsspisning.

Det bliver spændende og lidt klat, når jeg viser sjove, fantasifulde og skrækindjagende måder at opnå skønhed på.

Vi skal også prøve, hvordan vi selv ser ud og har det, når vores udseende ændres. Ingen nåle eller knive, det lover jeg, men medbring opladet mobiltelefon til selfies, lidt mod og godt humør.



Brætspil

v. Jesper

Alder: Alle - under 8 med en voksen

Jesper er brætspilsentusiast og ejer over 1000 brætspil. Han tager et bredt udvalg af forskellige spil med og kan forklare alle regler på en forståelig måde.

Her er noget for enhver, kom glad.



Upcycle Sy-workshop

v. Elin og Ingrid

Alder: 12+

På denne sy workshop vil vi omdanne stofrester og gammelt tøj til nye anvendelige ting.

De gamle cowboybukser kan blandt andet blive til en mulepose, et sæt grydelapper, nøgleringe eller måske et fint pudebetræk - den gamle skjorte omdannes til et forklæde eller ynglings trøjen med pletter og huller får nyt liv i hårbånd og scrunchies.

Der vil være forskelligt tøj og stofrester at kaste sig over på workshoppen, men man er også meget velkommen til at medbringe noget hjemmefra.



Workshop i sangteknik

v. Tine Ott

Målgruppe: Alle - *som kender deres stemme godt nok til at kunne ytre et klart ønske er velkomne*

Denne workshop henvender sig særligt til jer, der sidste år ytrede ønske om at arbejde med sangteknik og individuelle sangtekniske problemstillinger. Men alle er selvfølgelig velkomne!

Vi arbejder først og fremmest med de ønsker I kommer med, og det betyder at nogle af jer skal være indstillet på at synge foran de andre i gruppen samt arbejde 1:1 med mig, så jeg kan høre hvordan jeres stemmer fungerer. Det kan give lidt nerver i starten, men det går hurtigt over, når vi går i gang med at arbejde og resten af gruppen bliver inviteret til at lave lyd og afprøve teknikken. Det skal først og fremmest være sjovt!

Jeg arbejder altid ud fra en musikalsk kontekst, så medbring en sang eller en frase fra en sang, hvor dit problem/ønske bliver tydeligt.

Forslag til emner vi kunne arbejde med:

- At undgå hæshed
- At undgå spændinger og ubehag ved sang
- At kunne nå de høje såvel som dybe toner
- At have luft nok
- At få bevidsthed om et effektivt åndedræt
- At vide hvordan netop du støtter bedst
- At kunne synge med mere kraft og volumen
- At kunne opnå en særlig klang
- At kunne synge hurtige løb af toner
- At lyde som din yndlingssanger

Du er velkommen med alle sangtekniske ønsker og problemstillinger, som jeg så vil forsøge at løse.

Mit udgangspunkt er Komplet Sangteknik, som er udviklet af stemmeforskeren Cathrine Sadolin.

Jeg tog fra 2005-08 uddannelsen som sanglærer på Complete Vocal Institute, og blev derefter ansat som lærer samme sted, hvor jeg underviste sangere fra ind- og udland igennem 12 år.

Vel mødt!

Kh Tine



Meditationsworkshop

v. Luna Munch Elvstrøm

Målgruppe: Voksne

Det kræver ingen forudsætninger; sammen øver vi os, og afprøver forskellige meditationsformer. Måske finder du den form der passer lige netop dig, eller finder ud af hvordan du kan integrere mere fokus og nærvær i din hverdag. Jeg har arbejdet med flere meditationsformer, men er mest bevandret i tibetansk buddhistisk meditation. Det er ikke nødvendigt at sidde i fin skrædderstilling; man kan meditere på mange måder, og vi kommer nok også til at afprøve walking meditation.

Jeg glæder mig til at dele dette univers med jer!

Dans, dans, dans

v. Luna Munch Elvstrøm

Målgruppe: 14+

Ingen faste dansetrin, bare musikken og din krop.

Kom og dans! Du bliver guidet hele vejen, med din egen måde og din egen rytme i fokus.

Om Lune

Jeg hedder Luna Elvstrøm, og har arbejdet med spiritualitet og meditation i mange år. Danseundervisning er primært inspireret fra da jeg læste til skuespiller på en meget fysisk visuel teaterskole. Jeg har danset hele livet og er blevet inspireret af mange forskellige danseformer. Det vigtigste er dog, at det skal være sjovt; det skal være let, og det skal komme fra hjertet.



Samarbejde, ledelse og gruppedynamikker – en legende workshop

v. Mathias Granum

Alder: 13+

Forstå hvorfor der er forskellige kulturer i forskellige typer teams, og hvordan du kan gøre dine teams bedre (hvad enten du er leder eller ej). Vi vil bruge lege og rollespil/simulationer til sammen at udforske workshopens temaer.

Workshoppen er fordelt over to blokke af 1t45m, på to forskellige dage. Man kan vælge ikke at deltage i nummer to.

Sangtime med Jens Rosendals sange

v. Mathias Granum

Alder: 10+

Vi kender alle 'Du kom med alt det der var dig' men Jens Rosendal har skrevet mange andre gode sange. - Faktisk er han den nulevende digter, der har flest sange med i højskolesangbogen. Jens er en ydmyg og livsklog mand, og hans sange taler til hjertet. Lad os lære nogle flere af dem at kende!

Undervejs vil Mathias fortælle lidt om sangene og om hans møde med Jens Rosendal - som også er viklet ind i historien om, hvordan Efterskolen Epos blev til.

Om Mathias

Mathias er uddannet musikterapeut fra Aalborg Universitet, og interesserer sig blandt andet for den kommunikation der opstår, når man mødes med et åbent sind – og uden for mange forudgående aftaler – og skaber noget sammen, - her og nu.

Til daglig er Mathias lærer på Efterskolen Epos.



Yoga

v. Trine Qvortrup

Om Trine

Jeg er yogalærer og underviser på ugentlig basis 7 faste og meget forskellige yogahold. Derfor byder Mini højskolen også i år på to meget forskellige workshops med forskelligt fokus og du vælger selv hvilken eller hvilke du ønsker at være med til. Yoga er for alle – alle kan være med på deres eget niveau. Om du er nybegynder eller garvet yogi, så har du her muligheden for at afsætte et par skønne timer af dit højskoleophold hvor du arbejder med dynamik, sjov og leg eller åndedræt, stilhed og indadvendt fokus.



Workshop for teens og voksne:

Alder: 13+

På denne workshop stifter du bekendtskab med dynamisk Hatha flow, udfordrende stillinger og makker øvelser

I praksis kan alle være med, på deres eget niveau, og du vil komme til at arbejde med yoga på en legende måde både alene og sammen med en makker eller som en gruppe.

Det er alt sammen på begynderniveau og du skal derfor ikke have nogle særlige forudsætninger for at kunne deltage



Workshop for voksne:

Alder: 25+

Åndedrættets flow, har stor betydning for vores trivsel i sind og krop derfor er guidningen gennem stillingerne på denne workshop forbundet til åndedrættets flow og bevægelser.

Det er gennem dyb kontakt til åndedrættet muligt at komme i balance OG i kontakt med din krop.

Undervisningen er blide flow og yin yoga stræk. sekvensen afsluttes med en lang "restorative" afspænding.

Restorative yoga kaldes i USA for "Lazy man's yoga" og er beregnet på at afspænde og berolige nervesystemet i en form for svævende tilstand.

Det er en super skøn måde at slappe helt af på, efter at kroppen har været aktiv og udstukket.

Aktiv i naturen

v. Heine Munch

Alder: Alle - *tag din mor eller far med*

Hvad skal vi lave i denne workshop? Der er mange muligheder, så vi må sammen finde ud, hvad vi har mest lyst til.

Det kunne fx. være at vi bygger en tømmerflåde og sejler en lille tur ved stranden. Eller det kan være vi rappeller, laver knivkast, laver vores egne træknive, lærer at binde knob.

Mulighederne er mange og du kan være med til at sætte dit præg på workshoppen.



Klima og bæredygtighed

v. Camilla Damgaard

Alder: Voksne

Diskussionsworkshop om klima og bæredygtighed

Vi taler rigtig meget om klima og bæredygtighed, men hvad er egentlig op og ned på emnet? Hvad giver fx mening at staten tager sig af og hvad kan jeg selv gøre? Jeg giver en intro til emnet, herunder fx hvordan man måler på klima og bæredygtighed. og så snakker vi i fællesskab om hvad vi hver især kan gøre i vores liv og hvad der rykker noget. Kom med og bliv klogere!

Camilla arbejder til daglig med klima og bæredygtighed og har gjort det i mange år.



CrossFit

v. Ian Normann 🍷

Crossfit er en styrke- og konditionssport bygget op omkring konstant varierende funktionelle bevægelser, der udføres under relativ høj intensitet. Et Wod, som er en del af en typisk Crossfittræning, er ofte meget korte pga. den høje intensitet (5-20 min). CrossFit er også en supersjov sport, hvor du kan lege, træne styrke og mobilitet og ikke mindst teste din egen fysik.

På disse workshops kan du få lov til at prøve forskellige typiske crossfitøvelser. Det kan fx være øvelser udført kun med din kropsvægt, øvelser hvor vi har fat i fx en tung hammer, en vægtskive eller en kettlebell. Men uanset, så er det helt sikkert at vi får pulsen op. På workshoppen skal vi også lige tale lidt om hvad man kan bruge Crossfit til i hverdagen - og ikke mindst varme kroppen op, så vi er klar til dagens Wod.



Man bliver stærk af Crossfit - og kaffe ☺️

Workshop for teens

Alder: 12 til 16 år

Workshoppen er for de 12 til 16-årige drenge og piger, der gerne må tage deres seje forældre med. Her skal vi lege med fitness og bevægelse og arbejde i små grupper af 2 eller 3 deltagere.



Workshop for voksne

Alder: 17+

Denne workshop er kun for de "sejeste voksne" (for de 17 til 100+ årige) og efter en god opvarmning skal vi forsøge os med et såkaldt Hero Wod. Her vil der være fokus på funktionelle kropsøvelser i kombination med løb.

For begge workshops gælder det, at ALLE kan være med og at det skal være sjovt ☺️



Vi laver en Special Danebod-udgave af Hero Wod "René"

Nåle- og vådfiltning

v. Sophia Karen Marie Elvstrøm

Alder: Alle

I denne workshop kommer vi til at lege med uld. Uld er et meget taknemmelig, isolerende og tåleligt materiale og man kan let skabe magiske former i både 2D og 3D.

Man kan lave funktionelle kunstneriske ting, det kan f.eks. være, etui til brugsgenstande eks. mobiltelefon, iPads, computer, oplader og tilbehør. Siddeunderlag til stolen, bilen eller når du sidder på jorden. Det kan også være pynteting eller blomster man kan sy på sin jakke, taske, hat eller sætte på cyklen mm.

Det er også et fantastisk tåleligt, lege og miljøvenligt materiale at lave legetøj og gaver til babyer eller mindre børn så som mobile ophæng, kager, grøntsager, frugter, dyr, eller små fingerdukker.

I denne workshop tager vi udgangspunkt i waldorfpædagogikkens nøgleord "at opleve". Vi kommer til at sanse materialet i form/farver og skabe ud fra egne ideer - og gå med det levende materiale.

Hvis du har en ide til et etui, som du vil lave, så tag genstanden med (f.eks. the/kaffekande, cykelsattel mm.)

Sophia Karen Marie Elvstrøm er på fordybelse rejse i waldorf pædagogikken i teori og praksis, der håndværket anvendes til at udvikle det hele menneske gennem tanke, følelse og vilje "Head-heart-hand"

Lydmeditation

v. Sophia Karen Marie Elvstrøm

Alder: 10+

I denne workshop lægger du din krop til hvile i meditative lyden af klange fra blandt andet krystalsyngeskål fra Kawai og Koshi windchimes, inspireret af de fire elementer: Jord, vand, luft og ild.

Det bliver en rejse ind i kroppen, eller ud i verden, i kontakt med jordens lyd og vibration. En stund hvor kroppen får hvile og lades op igen med energi.

Om Sophia

Sophia Karen Marie Elvstrøm har arbejdet med dans, bevægelse og rytmisk musik bl.a. på Cuba og i Brasilien. Hun har arbejdet med capoeira, de latinamerikanske danse og perkussion. I dag anvender hun musikken til at højne energien, til at slappe af - forløse spændinger at komme i kontakt med det som kan være glemt.

Uddannet afspændingspædagog og psykomotorisk terapeut og faciliteter familiekonstellationer.



Boldspil

v. Peter Kronborg

Alder: Alle

I denne workshop, der strækker sig over to omgange, vil der være mulighed for at spille fodbold og rundbold.

Den grundlæggende tanke er, at vi afvikler begge boldlege så tæt på de oprindelige regler som muligt. Dog vil der blive lavet regeltilføjelser i det omfang, det giver mening, for at sikre at alle deltagende får en god oplevelse.

Det er ikke en forudsætning, at man tilmelder i begge workshopsektioner for at deltage, dog er det hensigtsmæssigt, at man har en alder, hvor man kan forstå de grundlæggende regler og er indstillet på at deltage som en del af et hold - alternativt kan man medbringe en forælder, der kan hjælpe med denne del.

Så kom trygt og få en dejlig oplevelse med klassiske boldspil.



Filosofisk workshop

v. Eline Gundersen

Alder: Voksne

Vi skal snakke om et filosofisk emne/problem/dilemma, som fylder i folks liv og har givet filosofierne grå hår og skøre ideer. Workshoppen kommer til at indeholde fagfilosofiske inputs af typen 'her er nogle af hovedargumenterne for den og den position' og plads til egne refleksioner og gode diskussioner. Om emnet bliver sandhed, viden, frihed, værdier, tid eller noget helt fjerde vides ikke i februar. Hvis emnet f.eks. er sandhed, kan vi snakke om sandhedsteorier og om hvordan sandhed forvaltes og hvad det betyder i vores liv og i samfundet. Hvis deltagerne har lyst, kan der indbygges et skovturselement. Alle er velkomne, men abstraktionsniveau og tørhedsgrad gør det nok anbefalelsesværdigt at være mindst 15 eller deromkring.

Filosofi handler om at stille skøre spørgsmål – især der hvor man ikke gør det til daglig. F.eks. ved ting der normalt opfattes som for fundamentale til at man kan spørge til dem. Og så handler det om at pille argumenter fra hinanden, finde nogle bedre, pille dem fra hinanden osv. Både for at forhindre vrøvlhoveder i politik og andre steder i at slippe afsted med dårlige retfærdiggørelser af dårlige beslutninger og simpelthen for at blive klogere på verden og os selv.

Eline er uddannet som forsker i filosofi og har arbejdet i faget i 10 år. Desuden beskæftiger hun sig med lommefilosofi i tide og utide og nyder gode diskussioner.



Fedtsten

v. Lisbeth Skov

Alder: Alle - *under 8 med en voksen*

Vidste du at en sten kan tale til dig? Nej, vel, men det kan den.. 😊 I hvert fald når du sidder og former den. Du gør bare... sliber, former, pudser, sliber, former, pudser... Og pludselig har du fx. en fin ting til vindueskarmen, en flot brevvægt, eller måske en god lommesten, der er helt blød og glat...

Lisbeth er tidligere billedkunstlærer og nu hobby kreatør.



Skriveværksted

v. Bolette Elvstrøm

Alder: 14+

At være et skrivende menneske, vil sige at være et formulerende, sansende, reflekterende menneske. At være et formulerende, sansende, reflekterende menneske, vil sige at forholde sig til sig selv, i sit liv, i sit samfund. Redskabet er ord, næste skridt er handling.

Faget består i forskelligartede, ofte korte, skriveøvelser. Teksterne bliver delt og der kommer respons i mødet med en modtager.

Faget er et procesfag, en øvelse i kreative processer.

Jeg har papir og blyanter - Medbring evt. computer eller andet at skrive på.

Læs også Bolettes rejsebeskrivelse på side 32 for yderligere inspiration.



Ultimate frisbee

v. Mona Bisgaard

Alder: 10+

Ultimate har fået sit navn fordi en gruppe unge mennesker ville lave den ultimative holdsport. Og det lykkedes! Kom selv og mærk disc-magien 😊

Vi skal øve det kendte baghåndskast og det mindre kendte forhåndskast og også lave nogle kaste-gribe-løbe-øvelser. Og så skal vi have styr på reglerne i ultimate inden vi spiller kamp.

Hvis der er brug for at justere aktiviteten pga. antal personer og/eller kraftigt blæsevejr, afprøver vi det li'så sjove DoubleDiscCourt (DDC), som man kan spille med få personer og med kortere kast. Her får man også sved på panden, selv om der skal løbes en lille smule mindre end til ultimate.

Workshoppen er for både frisbee-garvede og nybegyndere, fra 10 år og op.

Mona dyrkede ultimate frisbee i sine yngre dage og var på landsholdet 2002/2003.



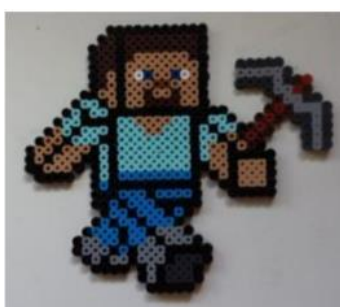
HAMA-perler

v. Mona Bisgaard og Lisbeth Skov

Alder: Alle - under 6 med en voksen

3D-printere vinder frem alle vegne, men i virkeligheden er de slet ikke nødvendige, da strygejernet og HAMA-perler er opfundet for længst. Blomster som ikke behøver vand, skilte til døren, kunstværker, flag-guirlander, you-name-it. Alt kan laves i perleplader.

Har du perleplader og/eller perler i gemmerne, som du ikke skal bruge, modtager vi dem med tak (bare rolig, vi har rigeligt med perler og perleplader, men det bliver hverken første eller sidste gang at der er HAMA perler på Danebod 😊)



Rollespils-aktiviteter

Efterskolen Epos' egne helte, epoeterne, har en række aktiviteter fordelt over hele højskoleugen, både som workshops og som fælles-aktiviteter. Epoeterne står også for zombie-løbet som er beskrevet under fællesaktiviteter.



Dawn of Worlds/Verdens skabelse

Rollespil/digteøvelse
v. Marco/Charlie

Alder: 10+

Du og de andre spillere er guder, som sammen skaber en verden med oceaner, kontinenter, fantastiske byer og sære væsener. Jeres verden kommer til at rumme mange snirklede historier. Spillet handler om at tegne og fortælle sammen.

Alle er John

Bordrollespil
(Panzer)

Alder: 13+

Genre: Humoristisk, men man skal også kunne tage spillet seriøst.

I spiller stemmer i Johns hoved, og I prøver alle at få John til at udføre nogle mål, som kun I kender. Du får point jo flere af 'dine' mål John ender med at opnå.

Capture the flag med rollespils-sværd

De 2 fronter er rykket op. Der er ingen vej tilbage. Kun en vej frem og det er igennem fjenden og fang deres flag. Med sværd og snedige tricks gælder det om at overvinde fjendens hær. En gammeldags slag hvor det bedste hold må vinde.

Du kan låne rollespilsvåben af Epos, men må selvfølgelig gerne medbringe dit eget.

Gyserfilm

(Joni)

Der er intet som en grum gyserfilm på en varm sommerdag. Vi skal med alle odds imod os forsøge at overgå det filmiske og dramaturgiske mesterværk fra sidste år, og igen skabe historie i den internationale filmbranche. Danebod Productions står klar med kamera og mikrofoner, men vi mangler både ideer og skuespillere. Scenen kalder, så hvis du er klar til at skabe den nye blockbuster, så er der ikke meget mere tilbage end at sige: "Lys. Kamera. Action!"

Eventyr-rollespil i skoven

(Tirsdag 16:00 - 17:30)

Alder: 7+ (eller yngre, hvis der er en voksen med)

Den mørke skov er et farligt sted at rejse igennem, selv for de mest garvede eventyrere. Selv den mægtigste troldmand i riget måtte løbe skrigende bort, da han konfronterede de farlige væsener, der lurder mellem de tykke træer. Så snart troldmanden vendte hjem, mærkede han med det samme, at noget var helt galt. Det uheldigste var sket, hans magiske ædelstene var forsvundet! Uden den mindste overvejelse om at vende tilbage til skoven, opsøger han nu brave helte, der kan skaffe ham sine tabte skatte tilbage. Hvem tør drage afsted?

Nerf kamp

Fredag 10:15

Alder: 7+

Et taktisk spil med Nerf guns (pistoler, som skyder med skum-pile). Du kan låne nerf guns på Epos eller medbringe din egen (hvis den ikke er 'tunet').

Bordrollespil: Skjaldens Hemmelighed

Torsdag 14:00 – 17:30

Alder: 13+

En gruppe eventyrere sætter ud på deres livs skattejagt efter den gamle skjalds skat. Men jo længere de kommer på deres færd, jo mere klart bliver det, at der er mere på spil end nogle gamle sange og en stak guldmønter.

Program

Program for familiehøjskole på Danebod, Uge 28 - 10. juli til 15. juli 2023.

Familiehøjskolens programstrukturen er i år blevet udsat for en mindre omrokering, herunder følgende tre større ændringer:

- Fællessangaften og koncertaften har byttet plads
 - *For at skabe mere plads mellem koncert og fest aftenen*
- Friertermiddag er flyttet fra torsdag til onsdag
 - *Spredte ugens workshop indhold bredere ud over ugen*
- For- og eftermiddags workshops har fået en ens varighed på 1 timer og 45 minutter
 - *For at sikre fælles rammer for alle workshops*

Årets workshop udbud er opdelt i nedenstående fire forskellige farvekategorier, med henblik på at give et bedre overblik.

Sport

Krea

Musik, teater og leg

Åndeligt, wellnes og friluftsliv

Mandag

Tidspunkt		Program
12:30 til 13:30		Ankomst og indkvartering
Alle	Vi mødes under lindetræet	
13:30 til 14:00		Velkomst
+0 år	Vi mødes i salen	
14:00 til 15:00		Vi mødes på græsplænen
+0 år	Mathias Ryste sammen	
15:00 til 15:30		Kaffepause (30min)
+0 år	Vi mødes i spisestuen	
15:30 til 16:30		Ryste sammen
+0 år	Folkedans i festsalen Med 'Nord-Als Folkedansere'	
16:30 til 17:00		Rundvisning
+0 år	Vi mødes under lindetræet	
17:00 til 18:00		Pause (1time)
18:00 til 19:00		Aftensmad (1time)
+0 år	Vi mødes i spisestuen	
19:00 til 21:00		Bål og sang
+0 år	Vi mødes under lindetræet	
19:00 til 21:00		Boldspil
+0 år	Vi mødes på græsplænen	
19:00 til 21:00		Boldspil
+10 år	E-poeter Dawn of Worlds (Verdens skabelse)	

Tirsdag

Tidspunkt	Program	
7:00 til 7:30	Morgenfrisk (frit valg) - Morgenbade - Løbetur (5km)	
8:00 til 8:45	Morgenmad (45min) Alle	
9:00 til 9:30	Morgensamling	
5min	- Fællessang	
5min	- Fælles information	
10min	- Dagens workshop	
10min	- Kort foredrag	
9:30 til 10:00	Tilmelding	
30min	- Rundt til workshopholdere	
10:00 til 10:15	Pause	
10:15 til 12:00	1. workshop (1time 45min)	
+0 år	Sophia	Filtede ting af uld
+0 år	Peter	Boldspil
+8 år	E-poeter	Capture the flag med rollespilsvåben
+10 år	Matthias	Jens Rosendahl liv
+12 år	Malene	Skønhed og krop
+12 år	Inge	Beach-volley
+14 år	Luna	Dans
12:00 til 13:15	Frokost og siesta (1time 15min)	
+0 år		
13:15 til 15:00	2. workshop (1time 45min)	
+0 år	Lisbeth	Fedtsten
+8 år	Jesper	Brætspil
+8 år	Heine	Udeliv
+12 år	Malene	Skønhed og krop
+12 år	E-poeter	Bordrollespil "Alle er John"
+14 år	Trine	Yoga Teens
Voksne	Ian	Crossfit, voksne
15:00 til 15:30	Kaffepause (30min)	
15:30 til 17:15	3. workshop (1time 45min)	
+0 år	Lisbeth	Fedtsten
+7 år	E-poeter	Eventyrrollespil i skoven
+8 år	Jesper	Brætspil
+8 år	Heine	Udeliv
+12 år	Inge	Beach-volley
+12 år	Hans	Anime-tegning
+16 år	Tine	Sang, øvede
Voksne	Camilla	Klima og bæredygtighed
17:15 til 18:00	Pause (45min)	
18:00 til 19:00	Aftensmad (1time)	
20:00 til 22:00	Pause (30min) Koncertaften	
Alle	Souvenirs	Pop

Onsdag

Tidspunkt		Program
7:00 til 7:30	Morgenfrisk (frit valg) - Morgenbade - Morgengymnastik	
8:00 til 8:45	Morgenmad (45min)	
9:00 til 9:30	Morgensamling 5min - Fællessang 5min - Fælles information 5min - Dagens workshop 15min - Kort foredrag	
9:30 til 10:00	Tilmelding 30min - Rundt til workshopholdere	
10:00 til 10:15	Pause	
10:15 til 12:00	1. workshop (1time 45min)	
+0 år	Ingrid	CD-uroer
+7 år	E-poeter	Jedi stikbold
+10 år	Sophia	Sindsro/klangskåle
	Matthias	Gruppedynamik (del 1)
+12 år	Hans	Anime-tegning
+14 år	Mona	Ultimate frisbee
Voksne	Luna	Meditation
12:00 til 12:45	Frokost +0 år	
12:45 til 18:00	Udflugt efter eget valg Forslag: Danfoss Universe Standtur Tyskland grænsehandel Dybbøl Banke Sønderborg	
18:00 til 19:00	Aftensmad (1time)	
19:00 til 19:30	Pause (30min)	
19:30 til 21:30	Tilfældig aftenhygge - f.eks.: +0 år Volapykmanden Jacob +0 år Brætspil +0 år Spontan hygge	
21:30 til fuldmåne	ZOMBIELØB Alle der tør	

Torsdag

Tidspunkt		Program
7:00 til 7:30	Morgenfrisk (frit valg) - Morgenbade - Løbetur (10km)	
8:00 til 8:45	Morgenmad (45min)	
9:00 til 9:30	Morgensamling	
5min	- Fællessang	
5min	- Fælles information	
10min	- Dagens workshop	
10min	- Kort foredrag	
9:30 til 10:00	Tilmelding	
30min	- Rundt til workshopholdere	
10:00 til 10:15	Pause	
10:15 til 12:00	Foredrag	
Bolette og fætter Jacob Grundtvig		
12:00 til 13:15	Frokost og siesta (1time 15min)	
+0 år		
13:15 til 15:00	2. workshop (1time 45min)	
+0 år	Mona+Lisbeth	HAMA-perler
+8 år	E-poeter	Brætspil (f.eks. 7 Wonders)
+8 år	Ian	Crossfit 8+
+12 år	Ingrid+Elin	Upcycling, syning
+13år	E-poeter	Bordrollespil "Skjaldens Hemmelighed"
+14 år	Bolette	Skrivning (del 1)
10-15 år	E-poeter	Gyserfilmsproduktion
+15 år	Eline	Filosofi
15:00 til 15:30	Kaffepause (30min)	
15:30 til 17:15	3. workshop (1time 45min)	
+0 år	Peter	Boldspil
+10 år	Matthias	Gruppedynamik (del 2)
+12 år	Ingrid+Elin	Upcycling, syning
+13år	E-poeter	Bordrollespil "Skjaldens Hemmelighed"
+14 år	Tine	Kor/gospel
+14 år	Bolette	Skrivning (del 2)
10-15 år	E-poeter	Gyserfilmsproduktion
Voksne	Trine	Yoga, voksne
17:15 til 18:00	Pause (45min)	
18:00 til 19:00	Aftensmad (1time)	
19:00 til 19:30	Pause (30min)	
19:30 til 20:30	Sangaften	
+0 år	20min	Børne favoritter
+0 år	40min	Voksen favoritter
20:30 til godnat	Brætspil	
+10 år	E-poeter	Avalon

Fredag

Tidspunkt	Program
7:00 til 7:30	Morgenfrisk (frit valg) - Morgenbade - Morgengymnastik
8:00 til 8:45	Morgenmad (45min)
9:00 til 9:30	Morgensamling 5min - Fællessang 15min - Fælles information
10:00 til 12:00	Formiddagsprogram Børn og unge Nerfkamp v. epoeterne Voksne Generalforsamling
12:00 til 13:15	Frokost og siesta (1time 15min) +0 år
13:15 til 15:00	Forberedelse til fest +0 år
15:00 til 15:30	Kaffepause (30min) +0 år
15:30 til 17:00	Forberedelse til fest +0 år
17:00 til 17:15	Fotografering +0 år Vi mødes under lindetræet
17:15 til 18:00	Fernisering og velkomstdrink +0 år Vi mødes i spisestuen
18:00 til godnat	Festmiddag +0 år Vi mødes i salen

Lørdag

Tidspunkt	Program
9:00 til 9:45	Morgenmad (45min)
9:45 til 10:00	Morgensamling
	- Fælles information - Koordinering med rengøring
10:00 til 11:30	Rengøring
+0 år	Område ud fra plan
11:30 til 12:00	Mødes til afsked
+0 år	Vi mødes under lindetræet

Pris og tilmelding

Familiehøjskolen afholdes af Efterskolen EPOS i samarbejde med Danebods Venner. Det er kun muligt at deltage i familiehøjskolen ved at være medlem af Elevforeningen Danebods Venner og derfor er kontingentet indeholdt i betalingen for opholdet. Der er dog mulighed for at være medlem af foreningen, uden at deltage i højskolen-ugen. Individer, familier, foreninger, virksomheder osv. kan tegne sig som medlem for kun ét kontingent på 100 kr.

Tilmelding starter: **11. marts kl. 12:00**

Sidste frist for tilmelding: **31. marts kl. 23:55**

HUSK: Betalingen er igen i år delt i to:

1. Betaling til Nem Tilmeld (Danebods venner) med betalingskort
 - a. <https://danebod.nemtilmeld.dk/12/at-danebod23/>
2. Bankoverførsel til EPOS' konto
 - a. Reg.nr. **8401** og konto nr. **1281809**
 - b. Angiv venligst "klannavn", når beløbet overføres

Prisen for deltagelse i **familiehøjskolen 2023** er (inklusive medlemskontingent):

Alder	Nem Tilmeld	EPOS	Samlet
Voksne (fra og med 18 år)	750 kr.	2500 kr.	3.250 kr.
Store børn og unge (fra og med 8 - 17 år)	150 kr.	1350 kr.	1.500 kr.
Mellem børn (fra og med 3 - 7 år)	0 kr.	900 kr.	900 kr.
Små børn (fra og med 0 - 2 år)	0 kr.	0 kr.	0 kr.

Alderen er aktuel år mandag i uge 28

Eksempel på en familie på 4:

Alder	Nem Tilmeld	EPOS	Samlet
Voksen 45 år	750 kr.	2500 kr.	3.250 kr.
Voksen 46 år	750 kr.	2500 kr.	3.250 kr.
Barn 19 år	750 kr.	2500 kr.	3.250 kr.
Barn 7 år	0 kr.	900 kr.	900 kr.
Total	2.250 kr.	8.400 kr.	10.650 kr.

Det med småt

For en god ordens skyld forbeholder Danebods Venner sig ret til at aflyse, hvis der meldes restriktioner ud, der ikke gør det muligt at afholde familiehøjskolen. Her vil vi ikke kunne garantere tilbagebetaling af hele deltagerbetalingen, da der allerede kan være afholdt omkostninger på EPOS, fx til indkøb af mad.

Hvis man er forhindret i at deltage eller bliver hjemsendt under opholdet, kan Danebods Venner ikke dække det tabte deltagergebyr.

Der kan forekomme mindre ændringer i programmet.

Recycle your mind

en rejsebeskrivelse, Bolette Elvstrøm

Klokken er mellem fem og seks om morgenen. Jeg er vågnet af den lyd jeg altid vågner til i Ghana; lyden af koste der fejer grunden omkring huset. Kvinderne i Ghana fejer hver morgen, lige som deres mødre gjorde, og hver morgen blander kostens lyd sig med den overstyrede, insisterende morgenradio fra landsbyen. Lydene kalder dagen i gang og gang i mig, som ligger i Afrika-varmen sammen med mine 2 teenagere. Det er første gang jeg har mine børn med på rejse til Ghana. Det er et ønske som er gået i opfyldelse efter mange år. Jeg vil gerne vise dem hvordan man også kan leve sit liv. En dannelsesrejse.

Det er Angela og Ama der fejer her på vores center. De store drenge har andre morgenopgaver. Alle er helt rolige, alle ved hvad deres opgaver er. Lidt senere bliver de små også vækket. Alle børn skal være nyvaskede og klar i deres skoleuniformer kl. 6.30.

Jeg har sovet godt, altså da jeg endelig faldt i søvn. Det tager mig altid noget tid at slippe frygten for slanger og andet kryb, når jeg ligger der i mørket.

Da jeg kommer ud, kigger børnene på mig og spørger om jeg skal med op til bussen. Det skal jeg, for jeg elsker at følge dem om morgenen. Børnene på centret har deres skoleuniformer på. De har uniformer som passer til deres skole, til deres årgang, til denne ugedag. Alle skoleelever har kort hår. Her skal alle være lige. Jeg er ikke ligesom dem. Jeg er meget ældre, min hud er hvid, mit hår er glat, mit tøj lidt sjusket og hvis jeg vil, så kan jeg spare penge op til at rejse til den anden side af jorden.

James, - en af de store drenge følger os. Vi går mod bussen og jeg får lov til at holde én, nogle gange to, børn i hånden. Julie på 8 år snakker hele vejen. Jeg forstår ikke hvad hun siger og hun forstår ikke hvad jeg siger men det er dejligt og vi smiler og griner. Det mærkes godt at gå her, hånd i hånd med lykken, med lyset, med glæden, med meningen og kærligheden kommer lige fra hjertet og ned igennem hånden.

"From Heart to Hand", hedder organisationen. Navnet giver mening og dækker godt over den NGO organisation som Ben, fra Ghana og Liane, fra Brønderslev, har lavet. Det er altid børnene, Ben og Liane's hjerter og hænder arbejder for. Det handler altid om barnet, dets rettigheder, muligheder, omsorg og det håb der skal være for deres fremtid. Her på centret er der godt at være, for børn og voksne, her er højskoleenergi og der er lige så meget kærlighed som i uge 28 på Danebod.

Julie har været på centret de sidste tre- fire dage uden, at nogen har været og spørger efter hende. Måske er det det hun snakker om nu, jeg ved det ikke. Der er så meget drama i hendes ansigt.

Vi kommer op til landsbyen derfra hvor "bussen" kører. Bussen er en kasseret Hi-ace fra Europa. Børnene sætter sig ind i.

James og jeg står og vinker og er klar til at gå hjem, men pludselig kommer Angela ud af bussen igen sammen med Julie. Det viser sig at Julie ingen underbukser har på. Hun fortæller at hun havde tisset i bukserne op i centret og så taget de våde underbukserne af, uden at få nogle nye på. Hun kan ikke tage i skole uden underbukser!

Julie bor egentlig i landsbyen sammen med sin far og brødre, så vi går hjem til dem for at finde et par underbukser. Husets "gårdsplads" er samlingsstedet for de 5 - 6 familier som bor her. Kvinderne i familierne er hjemme. De bliver først meget begejstrede da der træder en hvid kvinde ind, de tror nemlig jeg er Liane. Men da de ser Julie og høre om problemet, bliver stemningen en anden. Vi leder, med der er ikke nogen underbukser til Julie i det rum hvor de bor. Der er heller ikke nogen møbler, mad eller senge, de

ting som jeg forventer der er i et hjem. I rummet er der vasketøj og madrasser på gulvet. Det er sådan Julie forventer et hjem ser ud, for sådan ser de ud i hendes landsby og hun har aldrig set andet end sin egen landsby. Jeg når at tænke, hvad skal der egentlig være, hvad har man egentlig brug for, for at kalde det for et hjem?

Kvinderne skælder ud og Julie kommer tættere på mig. Jeg kan ikke forstå hvad de sige, men Angela oversætter og forklarer mig, at moren er rejst med de små søskende og faren er gået på druk. Måske ér det ikke et hjem for børnene det her. Kvinderne skælder ud fordi Julies forældre ikke tager sig ordentligt af deres børn.

Mens en af mødrene råber op, går hun ud efter et par underbukser. Vi står lidt rystede tilbage. Ingen synes det her er sjov. Ingen synes det er sjovt, når ens forældre får skældud. Ingen synes det er sjovt, når det man er rundet af, når det man har lært som det rigtige i sin egen barndom, ikke fungerer. Når det man tror på, skal laves om.

Julie får et par underbukser på, vi takker og går. Der kommer en ny bus og vi sender dem lidt tryggede af sted. Jeg græder lidt på vej hjem til centret. En dag vil mine børn nok også opleve, at nogen synes jeg er dårlig mor. Men jeg gør jo bare som min mor og hun som hun har lært fra sin mor.

Dagens besøg er hos en familie som centret støtter. Familien bor i et skur ved floden. Moren, som lever af at sælge perler på det lokale marked, bliver glad for at se os og de madvarer vi har med til dem. Hendes yngste søn har en blodsygdom og har været indlagt mange, mange gange. Drengen har nu igen feber og hans øjne er helt gule. Drengen græder, han har ikke lyst til at blive indlagt igen. Men efter lidt snak frem og tilbage, bliver de alligevel enige om at de må have drenge undersøgt på hospitalet.

Vi klemmer os sammen i bilen og kører hen mod hospitalet. Pigerne og jeg bliver sat af ved en park, vi kan ikke komme med ind på selve hospitalet. Vi får lidt at drikke og fordøjer dagens oplevelser. En rolig mand kommer hen til os. Manden spørger om vi kommer fra Tyskland. Jeg må skuffe ham. Manden er historiker og vil gerne til Tyskland for at finde ud af, hvorfor Hitler havde så meget imod sorte mennesker.

Vi snakker lidt frem og tilbage. Mine børn havde tidligere på året et undervisningsforløb om anden verdenskrig, så de kommer med interessante bud på et svar – godt, for det er jo dem som er fremtiden. Samtalen bliver hurtigt interessant og jeg siger at vi som mennesker og som lande kan lære meget at hinanden. "Hvad I kan lære af Ghana og hvad Ghana kan lære af jer?" Spørger han. Jeg siger noget om at vi i Danmark kan lære meget af Ghana i forhold til tage ansvar for vores medborgere frem for at overlade ansvaret til systemet og institutionerne. Ghana kan lærer noget af Danmark omkring genbrug, for det gør mig virkelig ondt, når jeg ser at de brænder ALT deres affald af lige udenfor huset frem for at genbruge det. "Aha, recycling" siger han og nikker, men så bliver han helt alvorlig og siger. *"Nothing is gonna' change before we recycle our mind."*

Han forklarer hvad han mener, men det eneste jeg kan høre er *"recycle your mind"*.

Genanvende, nytænke, se verden på en ny måde, tænke på en ny måde! Der vil være ledelsesteoretikere eller spirituelle guruer som ville juble her, men....

Kan jeg *"recycle my mind"*? Kan Julies far, kan moren til den syge søn med de gule øjne? Kan skolesystemet i Ghana eller i Danmark? Kan politikere, børn eller unge i mistrivsel?

Jeg tænker, at der skal ske noget meget voldsom i mit liv, før jeg begynder at tænke helt anderledes. Der skal helt sikkert mere til end et foredrag, en bog eller en dannelsesrejse. Måske en krig eller en pandemi, kan ændre min tænkemåde og adfærd for en stund. Men der skal nok nærmest en nærdødsoplevelse til før jeg kan *"recycle my mind"*.

Jeg er blevet fuldstændig handlingslammet! Jeg begynder at opbygge en løsning om, at det er mig som allerede har "recyclet my mind", jeg er jo super nytænkende eller i hvert fald kreativ og er afklaret omkring mine værdier, nu skal jeg bare have alle de andre til at "recycle" deres minds – så er vi der. Heldigvis ringer telefonen, det er Liane, de er færdige på hospitalet og kommer og henter os i parken nu.

Vi kører hjem til centeret hvor børnene for længst er kommet hjem fra skole. Alle er glade, ingen har problemer med at finde deres underbukser. De har lavet lektier og alle er i gang med aftensmadspligterne. Vi skal igen i aften have 'fufu'. Den lange bambusstoks rytmiske bevægelser siger: vane, vane, rutine og traditioner gennem generationer – vi gør som vi plejer og jeg bliver helt tryk. Alligevel synes jeg det er lidt svært at spise suppen, for den er lavet af en blanding af fisk og kylling. Jeg synes det er mærkeligt at blande fisk med andet kød, jeg ikke er vant til det, jeg synes det er forkert, jeg er på ingen måde klar til at "recycle my mind".

Klokken 8 gør alle børnene klar til at gå i seng, for da er solen gået ned. En enkel har lidt svært ved at sove men ellers så kører de på rutinen. Aftenen går og vi nærmer os det tidspunkt hvor vi gik i seng i går, altså det er blevet vores sengetid. Jeg lægger mig ned i mørket, i den afrikanske varme. I aften bliver frygten for slanger og kryb viklet ind sætningen "recycle your mind". Der bliver svært at falde i søvn i aften. Jeg kigger op på stjernerne og beder en bøn. En præst sagde engang, at når man har brug for det, så kan man lægge sig i fosterstilling og lade det guddommelige omsvøbe en. Jeg prøver og ønsker at natten kan hjælpe med denne transformation af min hjerne. Sammen med varmen falder jeg til ro, jeg slumrer væk og cikaderne tager nattevagten.

Glimt fra Familiehøjskolen 2022









REFERAT

Generalforsamling 2022 Danebods Venner

Sted: Danebod Efterskole Referent: Lisbeth Skov Thorsen Dato: Fredag d. 15.7.2022 Varighed: kl. 10.15-12.15		Til stede: Voksne deltagere på årets familiehøjskole	
Dagsordens-punkt	Referat og konklusion	Ansvarlig	Dead-line
1. Valg af dirigent, referent, stemmetæller	Dirigent: Jesper Voss Jacobsen Referent: Lisbeth Skov Thorsen Stemmetællere: Jette, Mie		
2. Bestyrelsens beretning v/Camilla (formand)	• 4 online møder i bestyrelsen hen over året • Ny ledelse på Epos, lære hinanden og kommunikationen at kende. Fremadrettet bliver den via Mathias. • Godt samarbejde i bestyrelsen • Camilla træder af i år		
3. Regnskab	Samarbejdsaftale med Epos skal laves i efteråret. Jakob (kasserer) gennemgår regnskabet 2021 Regnskab 2021 Overskud 2021 = 21.939,20,88 kr. Revideret regnskab foreligger v. revisor Ricco <i>Regnskabet godkendes af generalforsamlingen</i> Budget 2022 Forventet underskud = 20.100 kr. Egenkapital = ca. 100.000 kr. Generelt god økonomi. Vi har tidligere lavet højskole for ca. 30.000 kr. Vi besluttede sidste år at lave højskole for lidt mere grundet stort overskud fra 2021 på Gram. Derfor årets underskud, som vi bærer med egenkapitalen. Budget 2023 Vi skal lande aftalen med Epos, inden vi kan lave det endelige budget.		

	Forslag om at den kommende bestyrelse laver en klar aftale med Epos om honorering af Epoeterne, så det bliver tydeligt for dem, hvilken løn de får. Forslag om at der indkøbes krans til Erik Vestergaards begravelse, som Inge og Anders overrækker. Bestyrelsen arbejder videre med, at vi fortsat har en buffer på 50.000 kr. <i>Budgettet godkendes af generalforsamlingen</i>		
4. Kontingent	Bestyrelsen foreslår uændret kontingent <i>Godkendes uden bemærkninger af generalforsamlingen.</i>		
5. Valg til bestyrelsen	2 medlemmer på valg (2-årig): Camilla, Trine: modtager ikke genvalg Søren og Bolette er valgt 2 suppleanter på valg (1-årig): Søren, Frederik: Søren er valgt til bestyrelse, Frederik modtager ikke genvalg Kampvalg Malene, Inge og Mona stiller op som suppleanter. Efter valgtaler og hemmelig afstemning blev følgende to personer valgt: Inge og Mona Den nye bestyrelse: • Lisbeth, Jakob, Jens, Søren, Bolette • Suppleanter Mona og Inge valg, 1-årig periode <i>Godkendes af generalforsamlingen.</i>		
6. Valg af revisor og suppleant	Ricco genopstiller som revisor Ingrid genopstiller som revisorsuppleant. <i>Godkendes af generalforsamlingen.</i>		
7. Forslag	Frederik: Starter søndag – dvs. højskole fra søndag til lørdag. Forslag om at bestyrelsen arbejder videre med at udvide højskolen fra søndag til lørdag. 8 stemmer for 16 stemmer imod 7 stemmer blankt		
8. Evaluering	Evaluering <i>Info og opstart</i> • God og nem værelsesfordeling • Bålaften på pladsen var rigtig god		

	Workshop • Dejligt med flere bløde indadgående workshops • Fantastisk program • Forslag om rystesammen: stomp • Flere stemmer for at torsdag eftermiddag inddrages til workshop, evt. en workshop til dem, der vil det. • Andre mener, at det er godt med torsdags break, så man ikke føler at man skal "vælge noget fra" • Forslag om aftenworkshops for de unge + voksne, fx improteater, jamsession • Stor ros til kor workshop. Forslag til næste år om stemmetræning • Lidt for lidt til de unge torsdag. • Fedt, når familierne bliver "tvunget" sammen i øjeblikke. Hvordan går det egentlig med de unge? Kobler de unge sig på eller af? • De spontane ting tiltaler de unge • Ide at evaluere til fredagens morgensamling i aldersgrupper • Ungecafé nogle aftener, hvor de unge inviteres til noget hygge, aktivitet • Lanciers workshop • Film, undervisning i at lave film. Frederik vil gerne hjælpe med dette. • Pileflet i starten af ugen + slutningen af ugen. Så kan nørderne arbejder igennem i løbet af uge • Body awareness for unge og voksen Foredrag, koncert • Dobbelt foredrag onsdag var for meget • Foredrag for alle, hvis det ikke er det, så arrangeres aktiviteter for børn • Improteater forestillingen • Koncerten med folkedans var fantastisk Mad • Mere kage, frugt om aftenen • Dejlig mad Morgensamling • Vi behøver ikke have "åndelige" morgensamlinger, da der et så meget info. Tjanser • Skrivefelt på tjanserne, hvor de voksne skriver sig på og børnene skriver sig på		
--	--	--	--

	<i>Kommunikation med bestyrelsen hen over året</i> • Bestyrelsen skriver på facebook-gruppen en uge før, når der er møde, så deltagere kan komme med ideer.		
12.15	Dirigenten rundede generalforsamlingen af og takkede for god ro og orden.		

Bestyrelsen konstituerede sig umiddelbart efter generalforsamlingen d. 15. juli 2022:

Forkvinde: Lisbeth Skov Thorsen

Kasserer: Jakob Landgren

SO-ME og tilmelding: Søren Gammelgaard

Medlem: Bolette Elvstrøm

Medlem: Jens Christian Ræbild

Suppleant: Inge Vestergaard Hansen

Suppleant og sekretær: Mona Bisgaard