

ÅRSSKRIFT

20. årgang · Februar 2025 · Elektronisk udgave · Nr. 20



ELEVFORENINGEN DANEBODS VENNER AF 2004

Indhold

Tilbage til rødderne	4
Tilbage til rødderne igennem ritualerne	5
Småsten under dækkene	6
Fællesaktiviteter	7
Fællessang under linden	7
Tilbage-til-rødderne-aktiviteter	7
Aktiviteter mandag aften	7
Morgensamling	8
Fælles lege	8
Fællestime med sang	8
Zombieløb	8
Foredrag: Livet som influencer	9
Foredrag: Slår man ikke rod i sit liv, får man rod i sit liv	9
Koncert: Dylan På Dansk	10
Morgenaktivitet: Energidans	11
Åbent kreaværksted	11
Genbrugstøjbiks	12
Frieftermiddag og udflugtsdag	12
Workshops	13
Målgrupper og aldersgrænser	13
Folkedans	13
Salsa con Ricco	14
Lydmeditation /klangskåle	14
Familiekonstellationer	15
Skovbadning	15
Du er fyldt med styrke	16
Samtalesalon om overgangsalderen	17
Ånd og dannelse	18
Mænd & bål: et frirum til eftertanke og fællesskab	18
Tag med på sanketur	19
Besøg i permahave	19
Hjemmeslagteriet	20
Højskolesange du ikke vidste du elskede	20
Workshop i sangteknik	21

Yogaworkshops.....	21
Yin og restorativ yoga	22
Vi leger med yoga	22
Hormon-yoga.....	23
Vandreworkshop	24
Rundbold, langbold og høvdingebold	24
Naturfitness	25
Selvforsvar	25
Hækl et fællesprojekt	26
Tryllestave	26
Flet med Peddigrør (Rattan)	27
Jul i juli	28
Crepepapir-blomster	28
Træsnitning.....	29
Plantefarvning, båndvævning, nålebinding og snorefletning	29
Sæbeværksted.....	30
Ansigtstegning: fra realisme til karikatur	31
Realistiske Portrætter.....	31
Sjove Karikaturer	31
Brætspil.....	32
Epoet-aktiviteter.....	33
Hvad kan vi lære af Englands strengeste skole?.....	33
Empatiske forældre får ikke nødvendigvis empatiske børn <i>Sådan forbereder vi vores børn på en verden, der stiller krav</i>	35
Styrketræning til musik.....	36
Tegneworkshop	36
Kun tiden vil afsløre! - Tidsrejse-bordrollespil.....	36
Capture the flag med rollespils-sværd	36
Zombie-Live	37
Eventyr-rollespil i skoven.....	38
Avalon og andre 'social deduction' spil	38
Spike ball.....	39
Ultimate frisbee.....	39
Jedi Stikbold.....	40
Mindernes vej / Bordrollespil	40
"Alle er John" / Bordrollespil	40
Dawn of Worlds / Verdens skabelse, rollespil / digteøvelse	40

Årsskrift februar 2025
Elevforeningen Danebods Venner af 2004

Det praktiske.....	41
Stedet Danebod og foreningen Danebods Venner	41
Ved ankomst.....	42
Nøglebærer.....	42
Tjanser	43
Program	44
Mandag.....	45
Tirsdag	46
Onsdag.....	48
Torsdag	50
Fredag.....	52
Lørdag.....	53
Pris og tilmelding	54
Det med småt	55
Pakkeliste.....	55
Glimt fra Familiehøjskolen 2024.....	56
Referat Generalforsamling 2024	67

Tilbage til rødderne

Når man træder ind i vores familiehøjskole, så træder man ind i et fællesskab, hvor det nære og det vigtige får lov til at blomstre. Vi vikles ind i og vokser med hinanden, på tværs af aldre, på tværs af køn, på tværs af landsdele. Det er et helt unikt fællesskab, vi sammen skaber på ny hvert år.

Man kan sige, at Danebod Familiehøjskole har slået rødder i mange af os, for vores familiehøjskole er ikke "bare" et sted for faglig eller kreativ læring, men et sted hvor livslange venskaber skabes, og hvor man finder en dybere forståelse af sig selv og sine omgivelser.

Temaet for årets familiehøjskole, "Tilbage til rødderne", inviterer os til at reflektere over vores oprindelse og de værdier, der har formet os. Det handler om at genopdage de grundlæggende elementer i vores liv og finde styrke i vores historie og kultur. I en tid, hvor verden kan føles rodløs og kaotisk, er det vigtigt at finde tilbage til det, der giver os stabilitet og mening.

På vores lille uges magiske familiehøjskole har vi mulighed for at dykke ned i vores rødder gennem samtaler, workshops og fælles aktiviteter. Vi lærer at værdsætte de små øjeblikke og de nære relationer, som binder os sammen. Det er her, vi finder ro og forankring i en verden, der konstant er i bevægelse.

At komme i kontakt med vores rødder betyder også at forstå og respektere de traditioner og historier, der er gået forud for os. "At kende sine rødder" siger man. Det er vigtigt, at man forstår sig selv, den kultur man er en del af, de værdier der omgiver os, så man ikke bliver rodløs. Vi skal både lege, tale om, høre foredrag, reflektere over "rødderne" ... det forrige, det tidligere. Det er vigtigt at se tilbage, for det er en påmindelse om, at vi er en del af noget større, og at også vores nutidige handlinger har betydning for fremtidige generationer. Ved at styrke vores forbindelse til fortiden, kan vi bedre navigere i nutiden og fremtiden.

Familiehøjskole er et sted, hvor vi kan udforske disse temaer i fællesskab. Her er der plads til at dele vores historier, lytte til andres og finde fælles fodslag. Det er i dette fællesskab, vi finder styrken til at stå fast og vokse som individer.

Så lad os sammen tage på denne rejse tilbage til rødderne. Lad os finde styrke i det nære og det vigtige, og lad os skabe en magisk uge, hvor vi sammen fordyber os i "vores rødder", vores fælles historie og værdier. Forhåbentlig tager vi fra Fynshav med et lyst syn på fremtiden, der ellers kan synes broget og usikker. På familiehøjskole sår vi frø, ser mennesker og relationer vokse, og vi ved, vi har rødder sammen, der fletter på kryds af tværs. Det gør stærk.

Velkommen på familiehøjskole 2025!

Mange hilsner

Lisbeth, forperson i bestyrelsen

Tilbage til rødderne igennem ritualerne

V. Bolette Elvstrøm

Hvad er det, der forbinder os mennesker? Er det sansninger, stemninger, varme, håb og kærlighed? Er det gentagelsen, det tilbagevendende? Måske har vi igen, som altid, eller som aldrig før, brug for at være forbundne og forpligtede på hinanden. Måske er behovet blevet forstærket pga. krig, tvivl, mistro og fedtemøg.

Forbundne bliver vi bl.a. gennem ritualer, og jeg vil påstå at minihøjskolen i uge 28 er blevet et ritual. For næsten 100 mennesker er det blevet til et sommerritual: at pakke bilen og køre mod syd lige indtil det blå hav og de Danebodsgule vægge tager imod.

Men hvad er et ritual? Inspireret af antropologen Inger Sjørlev kan man beskrive et ritual således:

- Ritualer består af symboler, der udgør dets mindste enheder.
- Ritualer indeholder følelser og stemning.
- Et ritual har uskrevne regler, idet vi ved hvad vi skal gøre og ikke gøre. Det kan ikke nødvendigvis formuleres direkte, men der er fælles konsensus om det, og det gør at ritualer kan komme til at svinge.
- Ritualer kræver en samtidighed, der forvandler det fysiske rum til et socialt rum.
- Ritualer er en fælles beretning, en historie der fortælles igen og igen.
- Ritualer har nogle bestemte regler, men er samtidig åbent for at man kan læse sine individuelle følelser, tanker og erfaringer ind.
- Et ritual kan udføres med mere eller mindre humor. Du ved at jeg ved, og jeg ved at du ved, at det her, det er noget vi leger. En dobbelthed af leg og dyb alvor.

Og allervigtigst: Et ritual altid er en fejring af, at det sociale er muligt.

Er sommerhøjskolen så et ritual? Ja, det vil jeg absolut mene.

- Ritualers symboler: Klokken, "Tyk, Tyk sovs", zombieløb, morgensamlinger, opvask, sang, at sidde under linden, årets Danebod-sang osv.
- Følelser og stemninger: gensynsglæde, træthedstårer, zombiepanik, klangnydelse, pilefletssved, yogaspænding, taknemmelighed, familiekonflikter, mad drysset med spisesalslyde, bål nærvær og saltvandshud.
- Vi gør som vi plejer, og hjælper de nye ind i flokken, og det swinger fra det øjeblik hvor vi sidder i foredragssalen og synger livstræet - som er kæmpestort.
- Det er nu og her vi er på højskole, du kan ikke være halvt med, og du kan ikke bare shoppe. Vi vil dig og savner dig, når du ikke er her. Det er dig og mig, det er os i uge 28.

- Mange lader sig inspirere af højskoleugen og laver arrangementer derhjemme, hvilket er fantastisk, men det fungerer bedst og stærkest, når vi er sammen i rammerne på Danebod i uge 28.
- Vi har en fælles historie, som enten startede ved vores eget højskoleophold, ved Inges idé eller ved at nogen inviterede os ind. Årene er gået, nu er det ikke længere bare højskole, nu er det højskole over tid. Der er levet liv hen over alle de år, hvor vi har været sammen. Børnene har været syge og er blevet raske igen. Vi har sørget og over tab og glædet os over nyt liv. Vi er blevet skilt og har skiftet arbejde, tvivlet og landet.
- Åhh humor, kærlig humor, det er så vigtigt, så vi ikke bliver for selvhøjtidelige. Men det er ikke for sjov når vi græder til generalforsamlingen. Generalforsamlingen er en kampplads for værdier, rengøringstjanser og deltagerbetaling, for højskole, det er vigtigt for os!

Småsten under dækkene

V. Anne Kragelund Bisgaard

Bilen kører ind på grunden, på P-pladsen, der kommer småsten under dækkene. De gule velkendte bygninger og volleyballbanen kommer til syne bag P-pladsen. Jeg træder ud af bilen. Strækker mig, smiler. Uden at tænke over det går vi alle fire over mod Linden. Som vi har gjort de andre år. Jeg smiler mere end før. Glæder mig til endnu en uge på Epos. Jeg møder ansigter jeg ikke har set i lang tid, og har savnet siden vi sagde farvel sidst. Jeg smiler meget mere. Jeg hilser og omgås som om vi så hinanden i går.

Selv om det er det samme sted, kan man ikke sammenligne årene med hinanden, for der sker altid noget nyt og spændende.

Fællesaktiviteter

Vi har både nye og kendte fællesaktiviteter på tavlen i år, se også programmet sidst i årsskriftet.

Fællessang under linden

Hvert år når højskolen er slut, synger vi som den største selvfølgelighed "Vem kan segla förutan vind" for at sige hinanden et taknemmeligt farvel. Det er blevet en kær tradition, som vi ikke vil være foruden. At synge sammen er noget af det vi holder allermest af, når vi mødes på Danebod. Derfor har vi i bestyrelsen besluttet at indføre en Hvor-er-jeg-glad-for-at-være-på-Danebod-sang, så vi kan sige hinanden et hjerteligt hej og velkommen. Eline og Tine vil introducere sangen, som forhåbentlig vil blive en ny kær tradition.

Tilbage-til-rødderne-aktiviteter

Hvornår: Mandag eftermiddag

Højskoleugen starter med en fælles aktivitet, hvor vi gennem gamle lege bliver rystet lidt sammen og lærer hinanden at kende.

Der vil også være mulighed for rundvisning på skolen.

Aktiviteter mandag aften

Hvornår: Mandag aften

Den første aften har vi lidt forskellige overlappende aktiviteter på programmet:

- Bål, sang og snobrød: Bål skaber varme, sang giver fællesskab, og snobrød er bare godt (når det er nybagt og ikke for råt eller forkullet). Kom og hyg og få en god snak!
- Ultimate frisbee: den ultimative holdsport. Kom og mærk holdånden og få sved på panden. Tilskuere er også meget velkomne. Se beskrivelse under Epoet-aktiviteter.
- Dawn of Worlds: fælles rollespil/digteøvelse. Kom og skab en ny verden sammen med andre. Alt er muligt. Se beskrivelse under Epoet-aktiviteter.

Morgensamling

Hvornår: Hver morgen

Hver morgen mødes vi til morgensamling. Vi synger fællessang, og der gives praktisk info samt info om dagens aktiviteter og workshops, og der kan også være korte indslag til morgensamlingen.

Morgensamlingerne kick-starter en ny højskoledag.

Fælles lege

Hvornår: Hver dag efter frokost

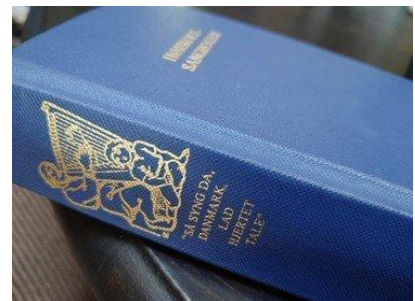
De seneste år er der i evalueringen af højskolen blevet efterlyst flere fælles aktiviteter, og nu gør vi noget ved det! 😊 Hver dag efter frokost mødes vi til fælles lege, rammesat og kyndigt guidet af Kejser Bolette og Prinsesse Lisbeth.

Fællestime med sang

Hvornår: Onsdag aften før Zombieløb

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

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

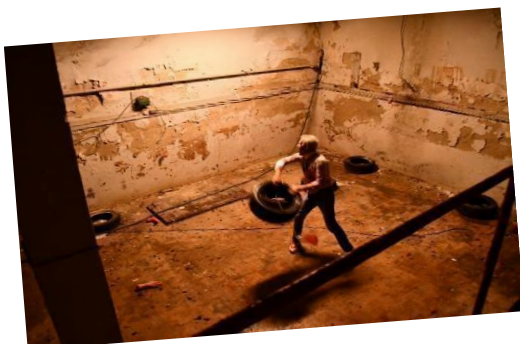


Zombieløb

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.



Foredrag: Livet som influencer

Hvornår: tirsdag aften

V. influencer Zepur Sofia Margarian

Jeg er influencer, podcastvært og SoMe-ekspert med en baggrund i finansverdenen.

I mit oplæg deler jeg, hvordan jeg har skabt en karriere på sociale medier, hvordan jeg balancerer arbejde og privatliv, og hvilke værdier jeg formidler til mine følgere. Vi taler også om etiske dilemmaer og branding i influencerbranchen.

Efterfølgende arbejder vi med en fiktiv influencer-case, som deltagerne skal løse i fællesskab.

Der bliver selvfølgelig også tid til spørgsmål og debat 😊



Foredrag: Slår man ikke rod i sit liv, får man rod i sit liv

Hvornår: torsdag eftermiddag

Om livshistoriens nødvendighed v/ Erik Lindsø



Karen Blixen siger, at når vi fortæller, sætter vi noget sammen, der er gået i stykker. Derfor er livshistorien vigtig. Når vi fortæller vores liv, giver vi det ramme, og når noget får ramme, mister det kaotiske sin trussel. Livshistorien er derfor også vores bedste værn mod rodløshed. Den, der er rodløs, er den, der ikke føler sig hjemme noget sted, og som derfor mister holdepunkt i tilværelsen.

Er man rodløs, bliver man modløs. "Der har jeg hjemme, der har jeg rod, derfra min verden går", som vi synger med H.C. Andersen. Med udtræk fra litteratur, filosofi og det levede, levende liv fortæller Erik Lindsø muntre historier om kunsten at slå rod i den historie, man uvilkårligt får med sig. Erik var lærer på Danebod fra 1986-1995. Siden blev han forstander på Rønshoved Højskole.

I dag er han ansat på Rødding Højskole som kursusarrangør, men er desuden foredragsholder og forfatter, bl.a. til bogen "Livet er i det mindste en historie værd".

Koncert: Dylan På Dansk

Bob Dylans tekstunivers har altid været genstand for stor opmærksomhed. Med hans inspiration fra klassisk litteratur, politik og poesi blev de mere trivielle sangtekster, der var fremherskende blandt de første folk- og rocksange i de tidlige tressere, pludselig til poesi. Han er ophavsmand til nogle af de sange, der er blevet generationshymner i sin tid, og samtidig har andre kunstnere indspillet coverversioner af så mange af hans sange, at det er umuligt at holde styr på.

Modersmålet er for de fleste af os det sprog, der kommer tættest på vores følelser samt en dybere forståelse af det, der kommunikerer. Derfor håber vi at de danske oversættelser vil bringe Bob Dylans tekster lidt tættere på den danske lytter.

Med en fælles kærlighed til Dylans repertoire spiller vi i Dylan På Dansk, hans mest kendte og afholdte sange, og håber samtidig at give et dybere indblik i musikeren og mennesket Bob Dylan.

Aftenen vil være en blanding af koncert, historiefortælling og fællessang.

Tine Ott: Vokal, banjo

Kaare Sand: Guitar

Hans Ole Madsen: Banjo, Mandolin



Morgenaktivitet: Energidans

Hvornår: Kl 6.30 tirsdag, onsdag, torsdag, fredag. Vi mødes under linden

Energi, Bevægelse og Healing – En Rejse Gennem Østens Visdom
v/ Sophia Elvstrøm

Tag med på en rejse gennem kroppen, hvor vi kombinerer Østens visdom med blide bevægelser og energiarbejde for at balancere og aktivere kroppen. og for at skabe en dyb forbindelse mellem krop, sind og bevidsthed.

Vi arbejder med hele kroppen – den fysiske krop, energikroppen, meridianbaner og chakraer samt de emotionelle og mentale lag. Undervejs trækker vi på årtusindgamle teknikker fra både Øst og Vest, såsom Tantra, zoneterapi, akupressur, kinesiologi og tapping. Vi inddrager også åndedrætsøvelser, breathwork, lydhealing, mantra sang.

Velkommen til en stund, der fører dig i dyb kontakt med dine energisystemer gennem bevægelse, åndedræt og lyd.

Du vil få inspiration til at skabe dine egne unikke energi-danse og ritualer, som kan nære og styrke dig i din hverdag.

Efter morgentræningen er du varmt velkommen at følge med i stilhed til havet og tag et dyp og bade krop og sjæl



Åbent kreaværksted

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 armbånd eller perleplade til dig selv eller måske en gave til én, du kender. Måske vil du tegne, lave fingerstrik eller patchwork. Kom og lad den kreative ånd sænke sig over dig.

Værkstedet er uden instruktør, og alle rydder op efter sig selv.

Medbring meget gerne materialer f.eks. perler, stof, papir mv. hvis du har noget liggende, som du ikke skal bruge. Materialer kan afleveres til bestyrelsen på ankomstdagen.



Genbrugstøjbiks

Hvornår: Hele ugen

Trænger klædeskabet til fornyelse eller aflastning?

Tag det tøj med, du alligevel ikke bruger, og donér det til vores fælles genbrugstøjbiks!

Tøjbiksen er åben hele ugen, og du kan frit gå forbi og vælge dit nye yndlingstøj, snuppe et par godt slidte bukser til værkstedsarbejdet eller finde et passende outfit til festaftenen.

De første dage kan der være en begrænsning på n stykker tøj pr. person pr. dag. Erfaringerne fra sidste år viste dog at der var masser af lækkert tøj tilbage hele ugen. Og det er superhyggeligt at gå i højskolevennernes tøj til hverdag - som at få et transportabelt kram med dig hjem.

Det overskydende tøj afleveres til en genbrugsbutik ved ugens afslutning.

Frietermiddag og udflugtsdag

Hvornår: Onsdag eftermiddag

Én eftermiddag er ikke programsat, her er der tid til at nyde at man kan trække stikket uden at gå glip af højskoleaktiviteter. Du kan blive på skolen, spille et spil i brætspilskælderen, øve baggerslag på beachvolleybanen eller tage en lur. Og du kan også gå en tur i den skønne bøgeskov eller tage til stranden og tage en dukkert, der er nærmest uanede muligheder (Fynshav er i virkeligheden verdens navle).

Du kan også tage på udflugt og søge input uden for osteklokken Danebod i Fynshav, fx til Dybbøl Mølle, Danfoss Universe, en tur over grænsen eller til Sønderborg.

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.

Målgrupper og aldersgrænser

Den angivne aldersgrænse er fastsat af den enkelte workshopholder og er vejledende bud på hvem workshoppen henvender sig til uden ledsager. I mange workshops vil børn og unge under den angivne aldersgrænse godt kunne deltage med en ledsagende voksen.

Formålet med at angive aldersgrænser og beskrivelse af målgrupper er formidling af forventninger for at alle får mest muligt ud af den aktuelle workshop. Når først vi er på højskolen, er der mulighed for direkte dialog, og dér kan aktuelle ønsker og input drøftes nærmere med den enkelte workshopholder.

Folkedans

v. Asserballe folkedansere

Målgruppe: Fra 12 år

Det hurtige, det langsomme, vi svinger og stamper.

I cirkler eller på rækker, i polka eller kvadriller.

Vi er sammen, vi griner, vi danser, vi lever!

Erfarne spillemænd spiller, Anne Marie guider os igennem dansene, og hjælperne viser trinene.



Salsa con Ricco

v. Ricco

Målgruppe: Fra 11 år

Man bliver glad i låget af at danse salsa, og har man først prøvet det, kan man godt forstå at det er blevet voldsomt populært i Danmark de seneste år.

Der er meget få regler i salsa – ud over at ha' det sjovt – så det er let at komme i gang.

På workshopen gennemgår vi hurtigt grundtrinene, og tager så hul på at kombinere dem til et par "figuras". Vi starter med "vuelta", "enchufla" og "sácala", og fortsætter med "setenta" og evt. variationen "setenta corona".

Hvis der er tid, kombinerer vi det i en "rueda", som vel nærmest kan beskrives som en slags salsa-kæde-dans.

Salsa er en par-dans, med en "leader" og en "follower", men specielt kvinderne kan ofte danse begge roller, så vi sammensætter efter hvem der dukker op, og skifter i øvrigt ofte partner undervejs. Salsa kan danses i alt fra bare tæer til stiletter, men sneakers er et godt sted at starte.

Man er velkommen fra 11-12 år. Forvent højt tempo, god musik, og at det hele ofte går i fisk undervejs 😊



Lydmeditation /klangskåle

v. Sophia Karen Marie Elvstrøm

Målgruppe: Alle – børn under 7 år ifølge med en voksen

I denne workshop inviteres du til at lægge kroppen til hvile i en atmosfære af meditative lyde fra de krystallinske toner af Crystal Singing Bowls fra Kawai samt de blide klange fra Koshi windchimes, inspireret af de fire elementer: jord, vand, luft og ild.

Lydens vibrationer skaber resonans i kroppens celler og energifelter, beroliger nervesystemet og aktiverer kroppens naturlige selvhelende evner. Dette kan åbne døre til dyb transformation, indre balance og fornyet energi.

Rejsen kan tage dig dybt ind i kroppen og sjælen, måske tilbage i tiden, ud i verden – eller blot give dig en rolig stund, hvor kroppen får hvile og genoplades. Din oplevelse vil være helt unik.

Varmt velkommen!

Sophia Karen Marie Elvstrøm er afspændingspædagog og psykomotorisk terapeut. Hun har altid arbejdet med dans, bevægelse og rytmisk musik, bl.a. på Cuba og i Brasilien. Sophia er konstant på sin egen



selvhealingrejse, hvor hun arbejder med at balancere den fysiske krop og sjælen samt forene det logiske sind med de dybere, mere intuitive aspekter af livet. I dag henter hun inspiration til heling fra den gamle visdom fra Østen.

Familiekonstellationer

v. Sophia Karen Marie Elvstrøm

Målgruppe: Fra 12 år

Med familiekonstellationsmetoden kan vi rejse tilbage i tiden – til vores barndom, vores forfædre, tidligere generationer, tidligere liv eller endda på tværs af dimensioner. På denne rejse får vi adgang til skjulte eller oversete hændelser, herunder dybe traumer, som på uforklarlig vis kan have – eller har – sat markante spor i vores liv i dag. Ofte bærer vi ubevidst på gamle mønstre og ubearbejdede følelser fra vores slægt, hvilket kan skabe uhensigtsmæssige dynamikker i vores liv.



Ved at bringe disse hændelser frem i lyset og virkelig bevidne dem med kærlighed får vi mulighed for at forstå og forløse dem. Med en blid og omsorgsfuld tilgang kan vi skabe forsoning, indsigt og kærlighed – både til os selv og vores forfædre. Dette arbejde bringer dyb klarhed, frihed og en stærkere forbindelse til vores rødder – men vigtigst af alt, en lettere og mere harmonisk vej fremad i livet.

I stedet for den klassiske familieopstillings metoden med mennesker anvender vi tøjstykker til at repræsentere familiemedlemmer og vigtige elementer.

Varmt velkommen til en hjerteåbnende rejse tilbage til dine rødder.

Skovbadning

v. Sheila Kragelund

Målgruppe: 13+ men reelt afhængig af, om man har lyst og evner til at gå ind i roen og sanserne i et længere tidsrum.

Kom med en tur i skoven, hvor sanserne forkæles og nervesystemet beroliges. Det handler om ro, stilhed og det indadvendte. Skovbadning -eller Shinrin Yoku er en tradition fra Japan, hvor det aktivt benyttes som led i alt fra jagten på alment velvære til behandling af sygdomme. Det kræver ikke badetøj, men helt almindeligt praktisk tøj og fodtøj. Gerne af den slags, som kan bevæge sig lidt rundt udenfor stierne også, og som dækker arme og ben og fødder, så du ikke skal tænke på myg, men bare kan give dig hen.

Vi går et sted mellem 2 og 4 km (kan tilpasses gruppen), i et roligt tempo og med ophold undervejs. Jeg guider dig hele vejen igennem med øvelser, der vækker din ro og væren, dit indadvendte fokus og dine sanser. Der vil også være perioder med stilhed og plads til bare at suge til sig af skovens lækre sanseindtryk. Jeg vil gerne give en garanti for øget ro og en oplevelse af en pause- og genstarts-indsprøjtning helt uden bivirkninger.

Workshopholder: Sheila Naja Kragelund. Du kan evt læse mere om mig på www.naturligvaeren.dk Jeg skal nok pakke mine faglige evner til brug under mine workshops, men først og fremmest underviser jeg bedst i fuldstændig øjenhøjde, og ved at være den, jeg er, og være sammen med jer, som I er.



Du er fyldt med styrke

v. Sheila Kragelund (se beskrivelse under workshoppen Skovbadning herover)

Målgruppe: fortrinsvis for unge 13+, men voksne er også velkomne, hvis de må for eventuelle deltagende unge i familien.

I denne workshop retter vi fokus mod styrker. At kende vores styrker er en kæmpe håndsækning til at navigere i livet. Til at finde vores fundament og vores tillid til, at vi kan stå trygt på det, selvom vi bliver udfordret. Der er klart styrker, som er lettere at se end andre. Måske du allerede har set, hvem der var lederen i klassen, den fagligt dygtigste i matematik, den mest populære, den, der altid trøstede de andre, den sjoveste osv osv. Men hvad med styrker som den mest nysgerrige, modige, kreative eller ærlige? Vores hjerner er ikke altid hjælpsomme, når det kommer til at definere vores egne styrker.

Vi bruger som regel langt flere tanker på bare at passe ind, blive accepteret og i hvert fald slet ikke risikere at falde igennem. Hvis vi ikke skal risikere at falde igennem, så er det i princippet bedre, at hjernen holder øje med det, vi er dårlige til, end det vi rent faktisk er virkelig gode til. Så ser den måske i tide, at vi skal pakke os selv væk, tage os sammen osv. Det er ren biologi og overlevelse, men utrolig svært at bygge selvværd og selvtillid op omkring.

Derfor skal vi på denne workshop have dine styrker i spil. Udgangspunktet er 24 styrkende karaktertræk, som tilbage i år 2000 blev fundet i et stort forskningsprojekt kaldet VIA (Values in action). De 24 styrker er universelle, vigtige menneskelige drivkræfter. Ingen har dem alle i samme grad, men vi har alle nogle af

dem i stærk grad. Der er ingen styrker, der er bedre eller vigtigere end andre. Det er 24 styrker, som tilsammen skaber det fælles bedste. Vi skal dog kende vores egne primære styrker, for at kunne bringe dem i spil. Dette både til gavn for os selv, men også for dem omkring os.

Jeg håber, du vil være med.



Samtalesalon om overgangsalderen

V. Camilla K. Damgaard og Bolette Elvstrøm

Målgruppe: Voksne (nok mest kvinder, men alle er velkomne)

Velkommen til samtalsalon om overgangsalderen.

Det er nok meste for kvinder med hedeture, tørre slimhinder, følelser som koger - eller som bare fysisk kan mærke, at vi bliver ældre.

For os der følger det kropslige forfald eller i hvert fald forandring. Forandringen, som ender med døden, så døden er dermed blevet mere present.

Måske har vi, i vores stræben efter ungdom og ungdommelighed, glemt at vi skal dø. Men børnene og forældrene rykker sig, dem før os og dem efter os - og hvad betyder det for kvinder midt i livet?

Vi skal dvæle ved alt det der forsvinder, men også om alle de muligheder der åbner sig. Vi skal snakke om hvad vi vil have ud af livet herfra, og vi skal snakke om hvordan vi kan dyrke taknemmeligheden. Og alt det der ellers åbenbarer sig, når der er tid og rum til samtale og refleksion.

Vi glæder os helt vildt!



Ånd og dannelse

v. Bolette

Målgruppe: Unge og voksne

Leg, kærlighed og nysgerrighed, eller ånd, dannelse og livsduelighed. Gennem samtaler, fortællinger og øvelser skal vi eksperimentere med begreberne.

Hvad betyder de for os - og hvad bruger vi det til?

Et forsøg på en PROTREPTISK samtaleøvelse, at skabe mulighed for at vende sig mod det, der er væsentligt for én selv og fællesskabet.

Mænd & bål: et frirum til eftertanke og fællesskab

v. Ian Norman og Jesper Voss Jacobsen

Målgruppe: Mænd+

Vær med til en workshop tænkt til mænd i 40+ alderen – en tid i livet, hvor spørgsmål om identitet, familie og livets retning trænger sig på.

Under himlen, i lyset fra lejrålet, finder vi tilbage til de enkle glæder og det essentielle: at snitte i et stykke træ, fællesskab og tid til refleksion. Du får en dolk i hånden og et stykke træ – intet andet. Her er ingen deadlines, ingen krav. Kun roen fra flammerne, lyden af snit i træet og plads til at være dig selv. Mens hænderne arbejder, kan tankerne flyve frit, eller du kan dele dem med andre i samme livsfase. Vi skaber et rum, hvor erfaringer om det at være mand, far og ven kan deles uden filter.

Naturligvis er der også en kold øl inden for rækkevidde. For det handler ikke kun om at finde mening, men også om at nyde nuet og fællesskabet.

Udstyr: Medbring egen dolk



Tag med på sanketur

V. Elin

Målgruppe: Alle, der kan gå og stå i et par timer

For 6000 år siden samlede og jagede man al sin mad i naturen. Der er stadig meget at hente, og vi skal ud at se hvilke spiselige planter, vi kan finde i juli. Jeg medbringer smagsprøver og ideer til, hvad man kan bruge planterne til.

Advarsel: Man kan blive bidt af at sanke! Det er dybt tilfredsstillende!



Besøg i permahave

v. Bolette

Målgruppe: Alle. Der bliver brug for biler og chauffører.

På Kær Vestermark, tæt ved Sønderborg, ligger en permahave, som er skabt i samarbejde mellem Sønderborg Kommune og foreningen Permakultur Syd.

Den bæredygtige permakultur skovhave har æbletræer fra Als og Sundeved, frugtbuske, spiselige flerårige planter og jorddække, så jorden med tiden bliver helt dækket, og arbejdet med lugning mindre.

Kom og få inspiration til din egen have, fald til ro mens du kigger på sommerfugle, blomster og bier, eller lugter og smager dig gennem haven.

Der bliver brug for et antal biler og chauffører, afklares ved tilmelding.



Hjemmeslagteriet

V. Inger

Målgruppe: Alle

Tilbage til rødderne - tilbage til at slagte et dyr med respekt og bearbejde kødet med traditioner og godt håndværk. Inger kommer med sin gode ven "Kosovo Bedstefar" og slagter et lam eller en gris. Vi kommer ikke til at være med til at aflive dyret, men vi skal tage skindet af, partere og bearbejde kødet. Hvis det lykkes for os, griller vi kødet til festen.



Højskolesange du ikke vidste du elskede

V. Karoline og Pia

Målgruppe: Alle (børn under 10 år dog ifølge med en voksen)

Har du nogensinde sunget en sang der ramte lige i hjertet eller i lattermusklerne? Karoline og Pia står klar med klaveret og det perfekte repertoire af de nyeste højskolesange krydret med fællessang-hits du ikke vidste du manglede i dit liv.

Vi lover stemning, grin og måske en tåre i øjenkrogen. Det eneste vi kræver, er din stemme og dit gode humør, og så tager vi sammen fællessangen til nye højder.



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.



Yogaworkshops

v. Trine Qvortrup

Jeg underviser i 3 meget forskellige workshops på dette års familiehøjskole, og du vælger selv hvilken/hvilke du ønsker at være med til.

Om du er nybegynder eller garvet yogi, så er yoga på Danebod for alle – alle kan være med på deres eget niveau.



Du har her en unik mulighed for at sætte tid af til dig selv, hvor du arbejder enten med stilhed og indadvendt fokus eller kraftfuldt og dynamisk flow i samarbejde med andre.

Fælles for alle tre workshops og min generelle tilgang til yogaens væsen, er at det vi gør, gør vi i tæt kontakt med åndedrættets flow.

Åndedrættet har stor betydning for vores trivsel både meditativt og funktionelt ... i sind og krop. Derfor er guidningen i hver enkelt workshop forbundet til åndedrættets dynamik og bevægelser.

Det er gennem dyb kontakt til åndedrættet muligt at komme i balance OG i kontakt med din krop. Yogaundervisningen afsluttes på alle workshops med afspændingen som er en meget vigtig del af yogaen, for at få fuldt udbytte.



Yin og restorativ yoga

Alder: Fra 16 år

Yin yoga er en særlig yogaform, hvor du strækker på bindevævet i stedet for at arbejde med musklerne. De fleste stillinger foregår liggende og siddende – i op til 3 minutter.

Åndedrættet bruges primært til at skabe ro, holde fokus og til at massere indefra og ud. Som afspænding til yin yoga, guides du ind i restorative positioner hvor du understøttes af diverse udstyr, så krop og nervesystem falder helt til ro.

Vi leger med yoga

Alder: Fra 14 år

Har du lyst til at prøve kræfter med lidt udfordringer – men stadig på begynderniveau?

På denne workshop er det stadig begynder yoga, men vi arbejder med sekvenser, hvor udfordrende stillinger bliver en del af programmet. Vi varmer kroppen op, både med makkerøvelser, tempo og flow.

Vi "nørder" derefter lidt mere ned i både teknikker og bevidsthed i stillinger som hovedstand, håndstand og Akroyoga.

I de udfordrende stillinger bliver du instrueret trinvis og der lægges vægt på at proces og intention hen imod udførelsen er vigtigere end de egentlige "slutstillinger". I praksis kan alle være med, på deres eget niveau, men du skal have lyst til at prøve kræfter med makkerøvelser og f.eks. at lege med at få hovedet nedad.

Hormon-yoga

Målgruppe: Voksne

Denne workshop er ny både for mig og måske også for jer der ønsker at være med. Hormonyoga programmet er et specifikt tilrettelagt program hvor særligt åndedræts- og energicirkulationsteknikker og særlige kropslåse er i centrum. Vi vil bruge noget tid på først at lære og integrere disse - inden opvarmning og efterfølgende yogaprogrammet kan starte.

Formålet med hormonyoga er at reducere mængden af gener ved overgangsalderen og gøre dem mindre kraftige.

Det er ikke sådan, at du med hormonyoga vil kunne producere det samme niveau af hormoner som tidligere, men mange kvinder, der dyrker hormonyoga, oplever at faldet i hormonproduktionen sker langsommere og over længere tid, og at kroppen dermed ikke får samme chok som hvis produktionen falder på kort tid. Symptomerne bliver altså mindre, fordi kroppen får mulighed for gradvist at vænne sig til den nye situation.

Hormonyoga kan med fordel sammensættes med andre foranstaltninger for at reducere udfordringer i din krop og hjerne i forbindelse med fald i hormonproduktionen.

Jeg glæder mig til at introducere jer til denne for mig nye verden.

Vandreworkshop

v. Camilla K. Damgaard

Målgruppe: Voksne

At vandre er sundt for krop og sjæl. Og for at det skal blive til vandring og ikke bare en gåtur skal man gå langt. Derfor skal vi ud på en lang tur fra morgenstunden (efter morgensamling) til aftenmadstid. Jeg satser på at vi kan gå 20-30 km og spise madpakke undervejs og måske også tage en badetur.

Samtalerne glider typisk ad sig selv når man går og efterhånden som den fysiske træthed sætter ind kommer der en mental åbenhed som ofte giver samtalerne en anden dybde.

Du skal kunne gå mindst 20 km og medbringe fodtøj, der er egnet til det. Resten af påklædningen er ikke så vigtig.



Rundbold, langbold og høvdingebold

V. Peter Kronborg

Målgruppe: Alle

Tag med på en sjov workshop, hvor vi dykker ned i tre klassiske boldspil: rundbold, langbold og høvdingebold!

Her får børn og unge mulighed for at lære reglerne, udvikle deres boldfærdigheder og få pulsen op i fællesskab. Vi spiller på det store græsareal ved Æblehaven og sørger for masser af grin.

Uanset om du er nybegynder eller erfaren spiller, er der plads til alle. Workshoppen fokuserer på leg, samarbejde og glæden ved at være aktiv i sommersolen. Kom og vær med – det bliver både sjovt og udfordrende!



Naturfitness

v. Ian Norman

Aldersgruppe: 12 år og op

Naturfitness handler om at træne kroppen til de bevægelser, vi bruger i hverdagen – som at løfte, bære, hoppe og balancere, og vi kan træne i naturen. Gennem sjove og varierede øvelser, der kan tilpasses alle niveauer, styrker vi både muskler, kondition og samarbejdsevner. Vi kombinerer leg, styrke og puls, så alle kan være med – uanset om du er nybegynder, erfaren, ung eller lidt ældre.

Træningen foregår som holdaktiviteter, med plads til grin og udfordringer. Naturfitness handler ikke kun om at blive stærkere – det handler også om at have det sjovt og få en krop, der kan klare hverdagens små og store udfordringer med energi og overskud – og selvfølgelig at være ude i det gode vejr i uge 28.

Træningssted: Græsplænen ved ny fløj



Selvforsvar

v. Jesper Voss og Ricco Winther

Alder: Fra 12 år

Vil du gerne lære metoder og små tricks til at komme ud af en ubehagelig situation, så har du her muligheden.

Vi tager udgangspunkt i enkle øvelser, hvor alle fra 12 år og op kan være med. Du vil bl.a. lære at slippe ud af enkle greb og at slå fra dig på en effektiv måde.



Hækl et fællesprojekt

v. Inge Hansen

Alder: Fra ca. 10 år

Lær at hækle en oldemorfirkant og du har en fleksibel byggesten, der kan vokse modulært til at blive en taske, en retro-cardigan eller et tæppe.

Vi sigtede stort sidste år og er godt på vej til i fællesskab at lave et fantastisk tæppe af hækledede oldemorfirkanter. I år vil vi også fokusere på at hækle firkanterne sammen med en flot, flad maskerække, så vi kommer til at sidde sammen og hygge omkring det store bord.

Jeg har også noget båndgarn og kæmpestore hæklenåle med for dem, som har lyst til en individuel 'go-big' udfordring. I båndgarn bliver en enkelt oldemorfirkant til en flot bordskåner.



Tryllestave

v. Anne og Emilie

Målgruppe: Alle (men tag en voksen med, hvis du skal have hjælp til at håndtere en limpistol)

Her kan du lave en tryllestav, som var den fra Ollivanders.

Med hjælp af spisepinde lavet ud af træ, limpistollim, bomuldssnor og maling kan man skabe magi.

Vi hjælper og guider og viser forskellige teknikker.



PS: Hvis du har ubrugte spisepinde, blyanter eller garnrester liggende, som bare ligger og samler støv, så tag det endelig med og forvandl det til en tryllestav 😊

Vi hedder Emilie og Anne og er 14 og 17 år. Vi lærte hinanden at kende på Epos og er siden blevet bedste venner. Vi elsker begge to at lave tryllestave og har gjort det mange gange.



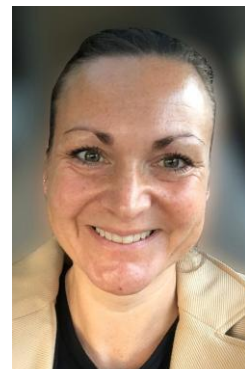
Flet med Peddigrør (Rattan)

v. Ingrid Nygaard Gammelgaard

Målgruppe: Fra 12 år

Vi skal på denne workshop flette med Peddigrør (Rattan).

Der bliver afholdt to lektioner. Hvis man deltager i en lektion, kan man nå lave en bordskåner – deltager man i begge lektioner, kan man nå at lave en kurv.



Jul i juli

v. Ingrid Nygaard Gammelgaard

Målgruppe: Alle

Workshoppen for dig der godt kunne trænge til lidt julemusik, pebernødder og selvfølgelig produktion af julepynt på et andet tidspunkt end i decembertravlheden...

Du kan selvfølgelig få lov til at flette et julehjerter eller en stjerne, men jeg vil også komme med inspiration til julepynt i andre materialer end glanspapir og stjernestimler.



Crepepapir-blomster

v. Ingrid Nygaard Gammelgaard

Målgruppe: 10+ (derunder i følge med en voksen)

Vi skal i denne workshop lave flotte blomster af crepepapir.



Træsnitning

v. Arne Dreier og Gunnar Jensen

Målgruppe: 8+

På denne workshop vil du blive undervist af to ældre træentusiaster fra Midtals Husflidsforening, Arne Dreier og Gunnar Jensen. Begge herrer er bosiddende i Fynshav og har et stort hjerte, der banker for Danebod.

Medbring din egen spejderdolk og snit dig en fin lille smørkniv, en lille træske til saltbøtten eller andre fine sager.

Vi glæder os til at se dit mesterværk.



Plantefarvning, båndvævning, nålebinding og snorefletning

v. Eline, Johanne, Cecilie og Maria

Målgruppe: Nørklelystne mennesker i alle aldre

Vi smider noget uldgarn og nogle planter fra omegnen i farvegryden og snakker lidt om grundreglerne inden for plantefarvning. Mens gryden simrer, kan du lære at væve flotte, mønstrede bånd på spjældvæv.

Du er velkommen til at tage egne garnrester med, men der vil også være (genbrugs-)garn til rådighed. Du kan også lære at nålebinde. Nålebinding er en forløber for strikning og hækling, som foregår med en enkelt nål (snit evt. din egen i



træsnitningsworkshoppen). Eller du kan flette forskellige typer snore under kyndig vejledning fra en flok erfarne vikingeunger.

Eline, Johanne, Cecilie og Maria er frivillige i Bork Vikingehavn, hvor man kan lære lidt af hvert og let bliver bidt af tekstilnørderi. Tilsammen har de plantefarvet og nålebundet en del og lavet mange bånd og snore.

Har du overflødig garn i gemmerne?

Garndonationer modtages med tak!



Sæbeværksted

v. Anne Husted og/eller Ian Norman

Alder: Fra 10 år eller med hjælper

Vi skal lave vores egne flotte sæber med æteriske olier og tørrede blomster.

Man kan støbe sæberne i alle former, så medbring gerne silikoneforme, store muslingeskaller o. lign. så du kan få lige præcis den sæbe med hjem, som du ønsker.



Ansigtstegning: fra realisme til karikatur

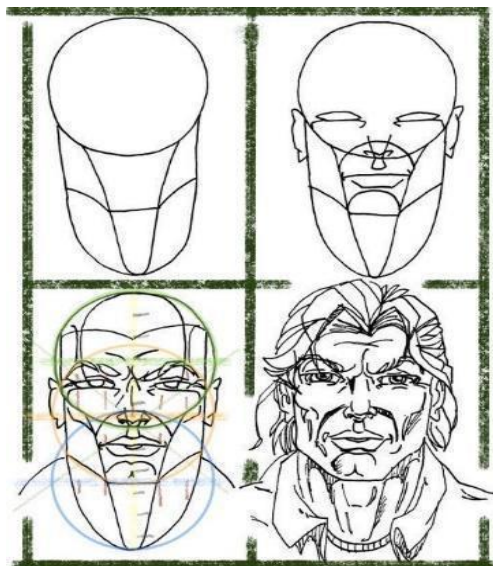
v. Hans Bruntt

Målgruppe: Fra 9 år (under 11 med en voksen)

Et sjovt og inspirerende tegnekursus, hvor børn og voksne sammen kan udforske kunsten at tegne ansigter! Kurset er opdelt i to separate workshops, som kan vælges individuelt.

Kurserne henvender sig til alle fra 9 år og opefter. Alle materialer bliver stillet til rådighed, og der er ingen krav om forhåndskendskab til tegning. Børn under 11 år anbefales at have en voksen med.

Man kan vælge at deltage i en enkelt workshop eller begge dele. Det er en fantastisk mulighed for familier og venner at lære noget nyt sammen og udfolde deres kreativitet.



Realistiske Portrætter

v. Hans Bruntt

Målgruppe: Fra 9 år (under 11 med en voksen)

Denne workshop handler om at lære grundlæggende teknikker til at tegne naturtro ansigter. Deltagerne vil arbejde med at finde de rigtige proportioner, lære hvordan man tegner øjne, næse og mund med detaljer og dybde.

Under kurset vil vi fokusere på skyggelægning, der giver liv og karakter til jeres portrætter. I lærer også hvordan man fanger personens specielle udtryk og får vejledning i brug af blyant og forskellige andre tegneredskaber.

Sjove Karikaturer

v. Hans Bruntt

Målgruppe: Fra 9 år (under 11 med en voksen)

I denne workshop udforsker vi en skæv og sjov verden med overdrevne ansigter. Her handler det om at finde og fremhæve de karakteristiske træk, der gør hvert ansigt unikt. I vil lære at skabe komiske ansigtsudtryk, eksperimentere med proportioner og tegne karakterer med personlighed.

Workshoppen byder på forskellige sjove tegnestile, hvor I kan lade fantasien løbe af med jer.

Brætspil

v. Jesper Voss Jacobsen

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.



Epoet-aktiviteter

Efterskolen Epos' egne helte, epoeterne, har en række aktiviteter fordelt over hele højskoleugen, både som workshops og som fællesaktiviteter.



Hvad kan vi lære af Englands strengeste skole?

V. Mathias Granum

Alder: Fra 12 år

Mange børn og unge svarer "fint" når man spørger: "Hvordan var din dag i skolen?". Men spørger man bare lidt dybere tegner der sig et billede af en folkeskole i krise: Lærere kan ikke skabe ro i timerne; elever giver læreren fingeren bag deres ryg; mange elever tør ikke række hånden op af frygt for at blive kaldt "stræber" af klassekammeraterne; færre unge har lyst til at læse til lærer, og flere lærere siger op efter få år i jobbet, for aldrig at vende tilbage til folkeskolen igen. Grunden til karriereskiftet: Elevernes adfærd gjorde det umuligt at undervise.



Der findes et alternativ til dette, men det involverer, at vi tager nogle grundlæggende antagelser om pædagogik op til revision.

I denne workshop fortsætter vi diskussionen fra morgensamlingen om Englands strengeste skole. Vi kommer også til at se filmklip med eksempler på Michaela Schools kontroversielle pædagogik, ligesom Mathias vil dele eksempler fra Efterskolen Epos. Workshoppens er for forældre, lærere, elever, og alle der interesserer sig for, hvordan man skaber trygge og effektive undervisningsmiljøer.

Mathias skriver på en bog om samme emne: "Hvad hippie-lærere kan lære af den sorte skole".



Empatiske forældre får ikke nødvendigvis empatiske børn *Sådan forbereder vi vores børn på en verden, der stiller krav*

V. Mathias Granum

Alder: Fra 12 år

Min ellers elskværdige farmor låste sine børn inde i kosteskabet, når de havde været frække. Hun var ikke nogen tyrant, sådan gjorde man bare i 1950'erne, når man havde 7 uartige unger at holde styr på. Siden da er der heldigvis sket meget i forhold til børneopdragelse og pædagogik, og i dag er vi alle farvet af "Det nye børnesyn" hvor vi møder børn med empati og ligeværdighed. Nogle af os er gået all in, og tager på kurser i "girafsprag" eller anerkendende kommunikation, og lærer at formulere vores ønsker som anmodninger i stedet for krav. Vi ønsker for alt i verden at undgå at lyde som en gammeldags autoritet.

Alt dette er langt hen ad vejen godt. Men er vi gået lidt for langt? Mathias har tilbragt 20 somre på Den Europæiske Festival for Ikkevoldelig Kommunikation, og har der erfaret, at den eftergivende og anti-autoritære opdragelse også har sine skyggesider.

Workshoppen er designet til at provokere og give stof til refleksion. Der vil være en kombination af oplæg og samtaler i grupper, hvor vi også kan lære af hinandens erfaringer.



Styrketræning til musik

Alder: Fra 10 år

Ansvarlig epoet: Asbjørn

Styrketræning til musik er en episk tradition på Epos. Det er mega fedt og super motiverende at træne intenst med andre, og det er også med til at skrue ydeevnen i max. Vi træner med kropsvægt-øvelser og håndvægte, og træningen kommer helt sikkert til at give dig sved på panden, så husk vand og træningstøj :)

Tegneworkshop

Alder: Fra 6 år

Ansvarlig epoet: Marco

En hyggelig mulighed for at sidde og tegne. Og blive inspireret af hinanden.

Kun tiden vil afsløre! - Tidsrejse-bordrollespil

Alder: Fra 7 år

Deltagerantal: 4-5 personer

Ansvarlig epoet: Joni, Laurits

Vi befinder os i den nære fremtid, og politiet skal for første gang teste brugen af tidsmaskiner til at opklare mordsager. Det kan virke let at finde gerningsmanden, når man kan rejse i tiden, men det her mord virker kun til at blive mere og mere kringlet desto mere man undersøger, og tiden er knap!

Capture the flag med rollespils-sværd

Alder: Fra 7 år

Ansvarlig epoet: Panzer, Asbjørn

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

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

Zombie-Live

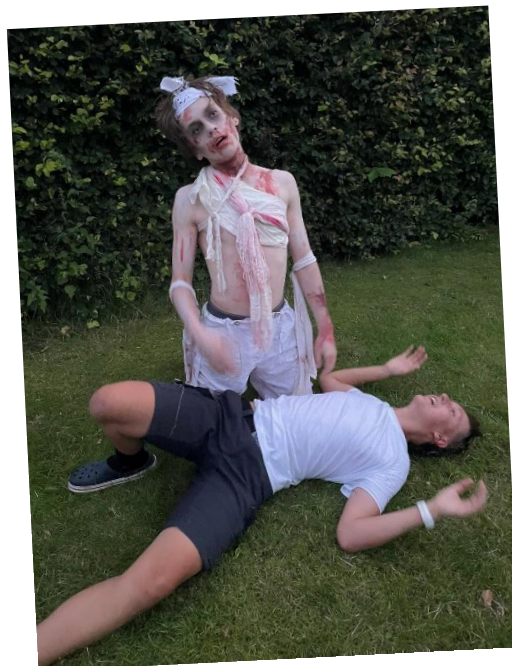
Alder: Alle der tør (nok ikke for de allermindeste) - Der er mulighed for at være med på forskellige niveauer

Ansvarlig epoet: Laurits og Anna Voss

Verden er gået under og er blevet overtaget af zombier.

Du og de få andre overlevende kæmper en desperat kamp for at skaffe livsvigtige forsyninger som baked beans, medicin og toiletpapir.

Kan du undgå at blive spist af zombierne? Zombielive er et aktivt gyserrollespil hvor både børn og voksne arbejder sammen under psykisk og fysisk pres for at undslippe de sultne zombier der har overtaget Danebod.



Eventyr-rollespil i skoven

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

Ansvarlig epoet: Joni + alle epoeter

Der er endelig kommet rolige tider i den lille by, Alsia, efter at skovens helte fordrev den onde troldmand for et år siden. Men under den idylliske overflade samler mørke kræfter sig til et nyt angreb, og der kan blive behov for brave eventyrere igen før nogen aner det...



Avalon og andre 'social deduction' spil

Alder: Fra 10 år

Ansvarlig epoet: Laurits, Voss

Ridderne om det runde bord er samlet for at løse vigtige missioner, der skal opstøve den hellige gral til Kong Arthur. Men noget er ikke som det skal være, onde spioner fra den sorte ridder Mordred har infiltreret det runde bord for at spolere missionerne.

Om det er Arthurs gode riddere eller Mordreds onde spioner der sejrer, må tiden vise, men én ting er sikkert: Det bliver en kamp til stregen når man ikke kan kende ven fra fjende.



Avalon er et "social deduction" spil som handler om at lyve og regne de andre ud. Minder om werewolf, forræder, Among us og dobbeltspil.

PS. Så sej behøver man ikke at se ud, når man spiller det luskede spil Avalon, men spillets stemning er noget i denne stil. 😊 Billedet er fra et photoshoot vi lavede på sidste års familiehøjskole.

Spike ball

Alder: Fra 10 år (eller yngre, hvis du kender lidt til spillet)

Ansvarlig epoet: Laurits

Spike ball, smash ball, roundnet, trampolinbold (kært barn har mange navne) er et cool boldspil, som du måske har set folk spille i parken eller ved stranden. Det minder lidt om beach volley, men det er nemmere at lære, billigere at købe og nemmere at tage med sig rundt. Du er velkommen, hvad enten du er garvet spiller eller aldrig har prøvet det før.



Ultimate frisbee

Alder: Fra 10 år

Ansvarlig epoet: Joni, Panzer, Asbjørn

Nogle kan lide fodbold, andre foretrækker basket eller endda rugby... Så hvad er egentlig den "ultimate" sport? Nogle amerikanske gymnasieelever har udviklet deres bud med det nye "Ultimate Frisbee", hvor de har kombineret alle de bedste aspekter fra de tre største amerikanske sportsgrene. Spillet er holdbaseret, intensivt og strategisk, og alle (som kan gribe en frisbee) kan være med!

Jedi Stikbold

Alder: Fra 7 år

Ansvarlig epoet: Joni

Stikbold, men med sværd og episk Star Wars musik: Stikbold som Darth Vader ville have spillet det.

-What's not to like?

Mindernes vej / Bordrollespil

Alder: Fra 12 år

Ansvarlig epoet: Marco

Da en gruppe eventyrere en morgen vågner op på en kro uden deres minder, sætter de ud på en farefuld færd for at finde ud af hvem de er, hvor de kommer fra og vigtigst: Hvem der har stjålet deres minder.

“Alle er John” / Bordrollespil

Alder: Fra 14 år

Ansvarlig epoet: Panzer

Genre: Komedie

Et lille hyggeligt rollespil hvor alle spiller delpersonligheder inde i den samme person. Du skal prøve at styre John hen mod dine mål, men det er ikke sikkert, de andre spillere er enige i, hvor historien skal bevæge sig hen. Det blev spillet sidste år med stor succes. Genre: Komedie.

Dawn of Worlds / Verdens skabelse, rollespil / digteøvelse

Alder: Fra 10 år

Ansvarlig epoet: Marco/Charlie

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/øvelsen handler om at tegne og fortælle sammen.

Det praktiske

Stedet Danebod og foreningen Danebods Venner

Højskolen afholdes på fantastiske Danebod Højskole, som nu er hjem for Efterskolen Epos.

Danebod Højskole blev grundlagt i 1920 og er opkaldt efter dronning Thyra Danebod, og formålet var at styrke danskheden i Sønderjylland og Sydslesvig. Lindetræet på gårdspladsen blev plantet d. 10. februar 1921 med ønsket om "at det ville blive mere og mere rodfæstet i Grænselandets muld" – og rodfæstet, dét er det. Lindetræet står der endnu.

Som følge af dalende elevtal og deraf følgende dårlig økonomi måtte Danebod Højskole lukke i 2002. Danebods Venner er opstået som en elevforening oprindeligt for tidligere elever på Danebod Højskole. Efter Danebod Højskoles konkurs begyndte Danebods Venner at arrangere og afholde en sommerhøjskole på Danebod, på dét tidspunkt hjem for Efterskolen Strand. Foreningens formål er at støtte og vedligeholde forbindelsen mellem den nuværende skole på Danebod og tidligere elever og ansatte på Danebod Højskole. Det gør vi ved at afholde en årlig sommerhøjskole på Danebod. Vi er en åben og levende forening, der hvert år optager nye venner i dette fællesskab, som vi værner om.

Efterskolen Strand gik konkurs i 2013. Heldigvis lykkedes det med hjælp fra lokale kræfter at starte efterskole på ny, i 2015, hvor Epos slog dørene op for det første hold efterskoleelever.

Fra Epos' hjemmeside:

Epos er en skole, som lægger vægt på fantasi, rollespil, fortælling og eventyr. Danebod Højskole, med dens unikke udseende, mange krinkelkroge, historiske aura og 'Hogwarts-agtige' spisesal, er den ideelle ramme for en skole som Epos. Hos Efterskolen Epos på Danebod forenes en fortid rig på historie med en nutid rig på eventyr, fantasi og nye muligheder

Ved ankomst

Når du ankommer til skolen, sidder bestyrelsen klar til at tage imod dig under Lindetræet. Du får navneskilt og info om hvor du skal sove. En person fra bestyrelsen går med til værelset, og så kan du bære dine ting ind og lande på Danebod, inden der er fælles velkomst og ryste-sammen-aktiviteter.



Nøglebærer

Hver dag vil der være en navngiven nøglebærer fra bestyrelsen. Titlen er helt bogstavelig; nøglebæreren bærer skolens nøgle og er primær kontaktperson den pågældende dag. Det oplyses til morgensamling hvem der er nøglebærer for dagen og indtil næste morgensamling.

Den første dag er forperson Lisbeth nøglebærer.

Tjanser

Højskole er fællesskab, fællesskab er højskole. For at få ugen til at blive rar for alle er der skemalagte tjanser, som skal udføres. Der vil være et fastlagt antal tjanser pr. person til og med torsdag - typisk to tjanser pr. voksen og færre for børn/unge, men det afhænger af deltagerantal og -sammensætning. Man skriver sig selv på tjanselister som hænger på gangen ved spisesalen.

Om fredagen er der derudover festforberedelse, og om lørdagen er der rengøring. Til begge dage kommer der særskilte lister op, hvor man også skal skrive sig på.

Navne: *Benjamin*

MANDAG

TJANSER

14.30 Eftermiddagshaffe • Lav kaffe + te og sæt frem • Opryk	2 voksne <i>(1x 10 år og op)</i> • Ilyd E-proter • Apple 10-11 (10-11)
17.30 Aftenmad • Sæt vand + glas frem • Varme aftenmad • Sæt mad frem	2 voksne + 1 ung <i>(1x 10 år og op)</i> • Apple • Apple R <i>(10-11)</i> • Apple R • Apple • Apple
18.45 Opryk, aftenmad • Opryk • Vask borde af, inde og ude • Tøm skraldespande i køkken og spiserum • Sæt aftenmad frem • Sluk opvaskemaskine	4 voksne + 2 unge <i>(1x 10 år og op)</i> • Apple • Apple • Apple • Apple • Apple <i>(10-11)</i> • Apple • Apple
20.30 Aftenkaffe • Lav kaffe + te og sæt frem • Ryd af og sæt cover af • Sæt opvaskemaskine	2 voksne <i>(1x 10 år og op)</i> • Apple • Apple
21.45 Oprydning efter bål • Sørg for bålet er slukket helt • Fjerne affald • Oprydning	2 voksne <i>(1x 10 år og op)</i> • Apple • Apple

Program

Program for familiehøjskole på Danebod, Uge 28 - 7. juli til 12. juli 2025.

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

Sport og natur

Krea

Spil og rollespil

Åndeligt

Mad og køkken

Musik og drama

Mandag

Tidspunkt	Program
13:30 til 14:30	Ankomst og indkvartering
Alle	Vi mødes under lindetræet
14:30 til 15:00	Velkomst inkl. fællessang
Alle	Vi mødes i foredragssalen
15:00 til 15:30	Kaffepause
Alle	Vi mødes i spisesalen
15:30 til 16:30	Rystesammen (tilbage til rødderne)
	Vi mødes på græsplænen
16:30 til 17:00	Rundvisning
	Vi mødes under lindetræet
17:00 til 18:00	Pause
18:00 til 19:00	Aftensmad
19:00 til 19:30	Aftensamling i foredragssalen
	Fællessang + tjanser (Bolette med kost og spand)
19:30 til 21:00	Bål, sang og snobrød
Eline + Heine	Bålpladsen (vi mødes under Lindetræet)
19.45 til 20	Smagsprøve på morgenaktivitet
Sophia	Energidans, v. Lindetræet
20 til 21-ish	Hold-sport
Epoeter	Ultimate-frisbee (10+)
20 til 21-ish	Rollespil/digteøvelse
Epoeter	Dawn of Worlds (10+)
Lingo	(Verdens skabelse)

Tirsdag

Tidspunkt		Program	
6:30 til 8:00		Morgenfriske ideer	
6:30 til 7:00	Sophia	Lindetræet	Energidans
7:00 til 8:00		Pop-op-forslag: gåtur til stranden med hav-dyp, løbetur mv.	
8:00 til 8:45		Morgenmad	
Alle			
9:00 til 9:30		Morgensamling	
5min	- Fællessang		
5min	- Fælles information		
20min	- Dagens workshops		
9:30 til 10:00		Tilmelding	
30min - Rundt til workshopholdere			
10:00 til 10:15		Pause	
10:15 til 12:00		1. workshop	
10+/Alle	Ingrid	Krea	Crepepapir-blomster
11+/9+	Hans	Fysik-lokalet	Tegning: realistiske portrætter
13+	Joni og Laurits	Alexandria	Tidsrejsebordrollespil
12+	Ricco og Jesper	Foredragssalen	Selvforsvar
12+	AnneMarie (Ian)	Teatersalen	Folkedans
Alle	Inger (Bolette)	Udenfor	Hjemmeslagteriet Del 1
12+	Matthias	Lingo	Empatiske forældre (12+)
Fra 14 år	Trine	BakerStreet	Vi leger med yoga
12:00 til 13:00		Frokostpause	
13:00 til 13:30	Fælles lege		
13:30 til 15:15		2. workshop	
Alle	Elin	Lokalområdet	Sanketur (dobbelt workshop)
7+	Joni og Asbjørn	Teatersalen	Jedi stikbold
13+	Bolette	Lingo	Ånd og dannelse
12+	Ingrid	Krea	Rattan/flet
Alle	Eline og døtre	Fysik-lokalet	Plantefarvning, nålebinding mm.
16+	Trine	BakerStreet	Yin og restorativ yoga
10+	Laurits + Anna	Alexandria	Avalon m.fl (social deduction)
16+	Gunnar (Lisbeth)	Afklares	Træsnitning
15:15 til 15:45		Kaffepause	

Tirsdag (Fortsat)

15:45 til 17:30

3. workshop

Alle	Elin	Lokalområdet	Sanketur (dobbelt workshop)
10+	Asbjørn	Teatersalen	Styrketræning til musik
Alle	Eline og døtre	Fysik-lokalet	Plantefarvning, nålebinding mm.
12+	Sophia	BakerStreet	Familiekonstellationer
7+/alle	Joni	Ude	Eventyrrollespil i skoven
16+	Gunnar (Lisbeth)	Afklares	Træsnitning
Voksne	Camilla og Bolette	Alexandria eller ude	Overgangsalder, samtalesalon
Voksne	Ian	Bålpladsen	Mænd og bål

17:30 til 18:00

Pause

18:00 til 19:00

Aftensmad

19:00 til 20:30

Foredrag

Zepur Margarian Mit liv som influencer, inkl. dilemma-øvelse

20:50 til 21:45

Brætspil pop-up i spisesalen

Brætspil

Onsdag

Tidspunkt		Program	
6:30 til 8:00	Morgenfriske ideer		
6:30 til 7:00	Sophia	Lindetræet	Energidans
7:00 til 8:00	Pop-op-forslag: gåtur til stranden med hav-dyp, løbetur mv.		
8:00 til 8:45	Morgenmad		
9:00 til 9:30	Morgensamling		
5min	- Fællessang		
5min	- Fælles information		
10min	- Dagens workshops		
10min	- Kort foredrag: Matthias om Englands strengeste skole		
9:30 til 10:00	Tilmelding		
30min	- Rundt til workshopholdere		
10:00 til 10:15	Pause		
10:15 til 12:00	1. workshop		
Alle	Anne + Emilie	Krea	Tryllestave
10+ eller kendere	Lauritz	Ude (ved linden)	Spikeball
10+	Inge	Fysik eller systuen	Hækling
11+	Ricco	Teatersalen	Salsa
13+	Sheila	I skoven	Skovbadning
10+/alle	Karoline og Pia	Foredragssalen	Nye højskolesange
Fra 12 år	Mathias	Lingo	Englands strengeste skole (12+)
14+	Panzer og Asbjørn	Spillekælderen	Alle er John (bordrollespil) 14+
Voksne	Camilla	Lokalområdet	Vandretur (heldagsworkshop)
Alle	Sophia	BakerStreet	Lydmeditation /klangskåle (obs: 45 min)
12:00 til 13:00	Frokostpause		
13:00 til 13:30	Fælles lege		
12:00 til 18:00	Fri eftermiddag		

Onsdag (Fortsat)	
18:00 til 19:00	Aftensmad
19:30 til 20:30	Foredragssalen
Fællestime med sang	
21:15 til fuldmåne	Zombie-Live
Zombie-Løb	

Torsdag

Tidspunkt	Program		
6:30 til 8:00	Morgenfriske ideer		
6:30 til 7:00	Sophia	Lindetræet	Energidans
7:00 til 8:00	Pop-op-forslag: gåtur til stranden med hav-dyp, løbetur mv.		
8:00 til 8:45	Morgenmad		
9:00 til 9:30	Morgensamling		
5min	- Fællessang		
5min	- Fælles information		
10min	- Dagens workshops		
10min	- Kort foredrag: Kasper om Livet på EPOS		
9:30 til 10:00	Tilmelding		
30min	- Rundt til workshopholdere		
10:00 til 10:15	Pause		
10:15 til 12:00	1. workshop		
Alle	Bolette	Ved Sønderborg	Besøg i permahave (over frokost)
Alle	Peter	Boldbanerne	Rundbold, langbold og høvdingebold
10+/alle	Anna / Ian	Fysiklokalet	Sæbeværksted
8+	Jesper	Spisesalen	Brætspil
11+/9+	Hans	Krea	Tegning: sjove karikaturer
Alle	Sophia	BakerStreet	Lydhealing og klangskåle (obs: 45 min)
16+	Gunnar (Lisbeth)	Afklares	Træsnitning
12:00 til 13:00	Frokostpause		
13:00 til 13:30	Fælles lege		
13:30 til 15:15	2. workshop		
Alle	Bolette	Ved Sønderborg	Besøg i permahave (over frokost)
Alle	Ingrid	Krea	Jul i juli
13+	Sheila	Lingo	Du er fyldt med styrke
12+	Ian	Græsplænen ved salen	Naturfitness
12+	Marco	Alexandria	Mindernes vej bordrollespil
Alle der kan give ønske	Tine	Foredragssalen	Sangteknik
Alle	Inger (Bolette)	Ude, ved køkken	Hjemmeslagteriet Del 2
16+	Gunnar (Lisbeth)	Afklares	Træsnitning
Voksne	Trine	Bakerstreet	Hormonyoga

**Torsdag
(Fortsat)**

15:15 til 15:45

Kaffepause

15:45 til 17:30

Foredrag

Erik Lindsø

Slår man ikke rod i sit liv, får man rod i sit liv

18:00 til 19:00

Aftensmad

19:00 til 19:30

Pause

20:00 til 22:00

Koncertaften

Dylan-koncert

Fredag

Tidspunkt	Program		
6:30 til 8:00	Morgenfriske ideer		
6:30 til 7:00	Sophia	Lindetræet	Energidans
7:00 til 8:00	Pop-op-forslag: gåtur til stranden med hav-dyp, løbetur mv.		
8:00 til 8:45	Morgenmad		
9:00 til 9:30	Morgensamling		
5min	- Fællessang		
15min	- Fælles information		
10:00 til 12:00	Epoet-aktiviteter		
7+	Panzer og Asbjørn		Capture the flag
6+	Marco	Krealokalet	Tegneworkshop
10:00 til 12:00	Generalforsamling		
Alle	Bestyrelsen	Foredragssalen	Generalforsamling
12:00 til 13:30	Frokost og siesta		
13:00 til 13:30	Fælles lege		
13:30 til 15:15	Festforberedelser og evt. pop-up workshops		
Alle	Festforberedelser og evt. pop-up workshops		
15:15 til 15:45	Kaffepause		
Alle			
15:45 til 17:30	Festforberedelser og evt. pop-up workshops		
Alle	Festforberedelser og evt. pop-up workshops		
17:00 til 17:15	Fotografering		
Alle	Vi mødes under lindetræet		
17:15 til 18:00	Fernisering og velkomstdrink		
Alle	Vi mødes i spisestuen		
18:00 til godnat	Festmiddag		
Alle	Vi mødes i salen		

Lørdag

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

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 højskoleugen. Individer, familier, foreninger, virksomheder osv. kan tegne sig som medlem for kun ét kontingent på 100 kr.

Ved tilmelding angives klannavn, dvs. navn på dén familie, hver person er en del af. En familie skal bestå af minimum én person på minimum 20 år. Hvis du er yngre end 20 år og du ikke har dine forældre med, skal du tilmeldes under en anden familie og denne families ansvar.

Tilmelding starter: **1. marts kl. 12:00**
Sidste frist for tilmelding: **2. april kl. 23:59 (først til mølle)**

HUSK: Betalingen er delt i to:

Betaling til Nem Tilmeld (Danebods venner) med betalingskort

<https://danebod.nemtilmeld.dk/13/at-danebod24/>

Bankoverførsel til EPOS' konto

Reg.nr. **8401** og konto nr. **1281809**

Angiv venligst klan-navn, når beløbet overføres

Prisen for deltagelse i **familiehøjskolen 2024** er (inklusive medlemskontingent):

Alder	Nem Tilmeld	EPOS	Samlet
Voksne <i>Fra og med 18 år</i>	850 kr.	2.500 kr.	3.350 kr.
Unge <i>16 - 17 år</i>	0 kr.	2.500 kr.	2.500 kr.
Børn <i>11 – 15 år</i>	200 kr.	1.350 kr.	1.550 kr.
Børn <i>3 - 10 år</i>	100 kr.	900 kr.	1.000 kr.
Barn <i>0 – 2 år</i>	0 kr.	0 kr.	0 kr.

Alderen er aktuel alder mandag i uge 28.

Eksempel på en familie på 4:

Alder	Nem Tilmeld	EPOS	Samlet
Voksen 45 år	850 kr.	2.500 kr.	3.350 kr.
Voksen 46 år	850 kr.	2.500 kr.	3.350 kr.
Barn 19 år	850 kr.	2.500 kr.	3.350 kr.
Barn 7 år	100 kr.	900 kr.	1.000 kr.
Total	2.650 kr.	8.400 kr.	11.050 kr.

Tidligere deltagere kan se, at prisstrukturen i år er ændret lidt ift. vores aftale med Epos, blandt andet betaler 16 -17 årige nu samme pris til Epos som voksne. Som vedtaget på generalforsamlingen i 2023 har bestyrelsen fastlagt ovenstående bidrag til Danebods Venner for at sikre et lidt større beløb at holde højskole for i 2024 samtidig med at prisstigningen for 16-17 årige afbødes mest muligt.

Det med småt

For en god ordens skyld forbeholder Danebods Venner sig ret til at aflyse, hvis der meldes restriktioner ud, der gør det umuligt 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.

Maden er vegetarisk som udgangspunkt, og ved tilmelding angives om der ønskes kød. Eventuelle allergier, som køkkenet skal tage højde for, oplyses også ved tilmelding. Vi kan ikke tilbyde 100% vegansk kost.

Der kan forekomme mindre ændringer i programmet.

Pakkeliste

- Tøj til genbrugsbiksen
- Har du tiloversblevne garnrester, perler, farver, papir, karton, glanspapir, spisepinde etc., så tag dem med og donér dem til åbent værksted og kreaworkshops!
- Højskolesangbog
- Snittekniv til snitteworkshop /mænd&bål-workshop /snobrødspinde
- Instrumenter, workshoprekvisitter osv.
- Dyne/sovepose, pude og lagen
- Håndklæder
- Toiletgrej
- Skiftetøj
- Badetøj
- Værkstedstøj
- Træningstøj
- Festtøj
- Overtøj
- Fodtøj
- Legetøj
- Osv.

Glimt fra Familiehøjskolen 2024























Referat Generalforsamling 2024

REFERAT			
Generalforsamling 2024 Danebods Venner			
Sted: Danebod Efterskole Referent: Mona Dato: Fredag d. 12. juli 2024 Varighed: kl. 10-12		Til stede: 35 voksne deltagere på årets familiehøjskole	
Dagsordens-punkt	Referat og konklusion	Ansvarlig	Dead-line
1. Valg af dirigent, referent, stemmetæller	Dirigent: Jesper Referent: Mona Stemmetællere: Inge B og Ricco		
2. Bestyrelsens beretning v/Lisbeth (forperson)	• Ét fysisk møde, i år var det med overnatning • Fire online møder i bestyrelsen hen over året • Godt samarbejde i bestyrelsen • Godt samarbejde med den ny ledelse på Epos, god dialog mellem foreningen, forstander Kasper og kontaktperson Matthias • God aftale mellem foreningen og EPOS, økonomien er på plads • Udover løbende arbejde med planlægning af årets højskoleuge, herunder workshops, foredrag, koncert, årsskrift og program har der i år også været arbejdet med vedtægterne		
3. Regnskab	Kasserer Anna gennemgår regnskabet 2021 Regnskab 2023 Regnskab gennemgået. Udgifter 26 t.kr. Indestående kr. 78.195 Regnskabet er revideret uden bemærkninger. Regnskabet er godkendt af generalforsamlingen Budget 2024 Indtægter kr. 40.800 (er realiseret) Forventede udgifter: ca. 50.000 kr. I budgettet er angivet kr. 47.800, som kan er lidt for lavt.		

	Forventet underskud = ca. 10.000 kr. Der blev givet fuldmagt fra sidste års generalforsamling til at bruge op til 15.000 kr. af egenkapitalen, så det er indenfor budget. Budget 2025 Forslag om at den kommende bestyrelse må bruge op til kr. 10.000 af egenkapitalen og sendt til afstemning. Enstemmigt vedtaget. Størrelse af egenkapital på sigt drøftet, der har hidtil været arbejdet med en buffer på 50.000 kr. Den nye bestyrelse kan drøfte videre og evt. tage anbefaling med til næste generalforsamling.		
4. Kontingent	Bestyrelsen foreslår uændret kontingent <i>Godkendes uden bemærkninger af generalforsamlingen.</i>		
5. Valg til bestyrelsen	2 medlemmer på valg (2-årig): Søren, Bolette: modtager ikke genvalg Ian og Eline er valgt 2 suppleanter på valg (1-årig): Inge, Camilla: modtager ikke genvalg Bolette og Tine er valgt Den nye bestyrelse • Lisbeth, Anna, Mona, Ian og Eline • Suppleanter Bolette og Tine Godkendt af generalforsamlingen		
6. Valg af revisor og suppleant	Ingrid genopstiller som revisor Inge Bjerre genopstiller som revisorsuppleant. Godkendt af generalforsamlingen		
7. Forslag	Forslag om vedtægtsændringer udsendt forud for generalforsamlingen. Forslag blev gennemgået og sendt til afstemning. Enstemmigt vedtaget. Forslag er godkendt af generalforsamlingen.		
8. Evaluering	Evaluering Årsskrift og program • Godt årsskrift • Fællesbillede fra 2023 manglede • Det er godt at der hænger programmer rundt omkring på skolen, skal dog printes i større udgaver næste år Info og opstart • Værelsesfordeling ift. sovesale for unge mennesker har været udfordrende. Der skal være bedre		

	forventningsafstemning. Trine hjælper gerne som kontaktperson for de unge mennesker og deres forældre. Obs på brandhensyn. Der er ønske om at fastlægge rammer for værelsesfordeling forud for højskoleugen, men da hverken deltagere eller endelige fysiske forhold kendes, kan fordeling først klares på stedet. • Der skal være retningslinjer fremover ift. unge mennesker under 18 år, som tilmelder sig uden familie Workshop • Mange gode workshops, på visse tidspunkter var der for mange lækre workshops, så det var svært at vælge • Bageworkshop kun 4 deltagere, men det fungerede godt alligevel • Ønske om massage-workshop • Forslag om nye workshops kan sendes eller gives til bestyrelsen, i Facebook-gruppen, på mail, mundtligt. Bring it on • Gerne flere fysiske workshops, low key (rundbold, beach volley eller lignende) • Det åbne værksted fungerer rigtig godt, har været velbesøgt af deltagere i alle aldre • Bi-avler-besøg var super spændende Foredrag • Lego-foredraget var super godt, ramte både børn og voksne, og det var godt at det blev fulgt op med workshops • Inge Bjerre foreslår foredrag om bæredygtighed og 17 verdensmål, stikker fingeren i jorden hos en bekendt • Zombieløb er placeret onsdag, og nogle ønsker det flyttet til torsdag, så de sene aftener bliver samlet, andre synes det fungerer godt at der er en aften imellem Koncert • Fresco var god og horisont-udvidende • Koncert var ikke så samlende som tidligere, det var ikke en "rigtig" koncert, der manglede instrumenter • Ønske om noget a la Disney-band • Forslag om at tænke kreativt ift. koncert-budget, evt. åbne op for andre deltagere Mad • Dejlig mad, noget for alle, god standard. Bifald til kokken Sune • Der er mange mælkeprodukter og lækkert brød til morgenmad. Ønske om smoothies, grøntsager • Ønske om stærkere kaffe • Det fungerede godt med oplysninger om gluten, nødder mv. Morgensamling		
--	---	--	--

	• Det er svært at holde morgensamlingen på den halve time, der er afsat. Der ønskes et lille åndeligt input hver dag, bare et lille et • Umiddelbart ønskes det ikke at der skal skæres i tiden til morgenmad, hvis morgensamlinger skal udvides Tjanser • Der skal gerne være mindst én på hver tjans, som kender den pågældende tjans. Måske kan tjanse-beskrivelsen uddybes mere, eller opdeles mere • Forslag om at unge skriver deres alder på tjanse-listen ved tilmelding og forslag om at "Voksen" opdeles i to, så det ikke bare er 16+. • Opvasketjansen kan være tung, måske kan den tælle for to tjanser • Forslag om tre tjanser pr. person i løbet af ugen i stedet for to • Der er gode forklaringer til rengøring, måske kan der udarbejdes tilsvarende beskrivelser for tjanser Rengøring • God standard • Ingen yderligere kommentarer, se under Tjanser Fri eftermiddag • Gokart fungerede godt • Nogle ønsker at droppe fri-eftermiddagen og i stedet have flere workshops, mange sætter stor pris på at der er et hul i programmet hvor man kan være sammen i familien. Fri-eftermiddag bibeholdes Fest-aften • Forslag om at niveauet sænkes lidt, så fredagen kan bruges til andet end forberedelse • Gennem de seneste år er festen ændret fra en voksen-fest til en ungdomsfest, helt fint. Måske kan der opsættes cafe-borde i foredragssalen, så der er et mere stille sted at gå hen og snakke • Forslag om at indkøbe en soundboks. Heine har egen soundboks, som han gerne tager med i stedet		
12.15	Dirigenten rundede generalforsamlingen af og takkede for god ro og orden.		
	Efterskrift: - Forslag om foredrag med Morten DD		

Bestyrelsen konstituerede sig umiddelbart efter generalforsamlingen d. 13. juli 2024:

Forperson: Lisbeth Skov, Kajerødvej 29, 3460 Birkerød, tlf. 7268 4409, lst@rudersdal.dk

Kasserer: Anna Houlberg, Øster Sundby Vej 57, 9000 Aalborg, tlf. 28602657, anna.houlberg@gmail.com

Sekretær: Eline Busck Gundersen, Tero세vej 15, 8541 Skødstrup, tlf. 61726721, elinebusck@hotmail.com

SO-ME: Ian Norman, Dollerupvej 6, Skelhøje, 7470 Karup J, tlf.: 5071 5115, iano@buvi.dk

NEM Tilmeld: Mona Bisgaard, Mosekrogen 1, 2860 Søborg, tlf. 27200217, monapiwen@yahoo.dk

Suppleanter: Tine Ott, Lodsvej 41, st.th, 2650 Hvidovre, tlf. 26369608, tine.ott@gmail.com og
Bolette Elvstrøm Rugårdsvej 7, 5463 Harndrup 61319003, Boletteelvstroem@gmail.com

Alt muligt: Bolette, Inge, Camilla