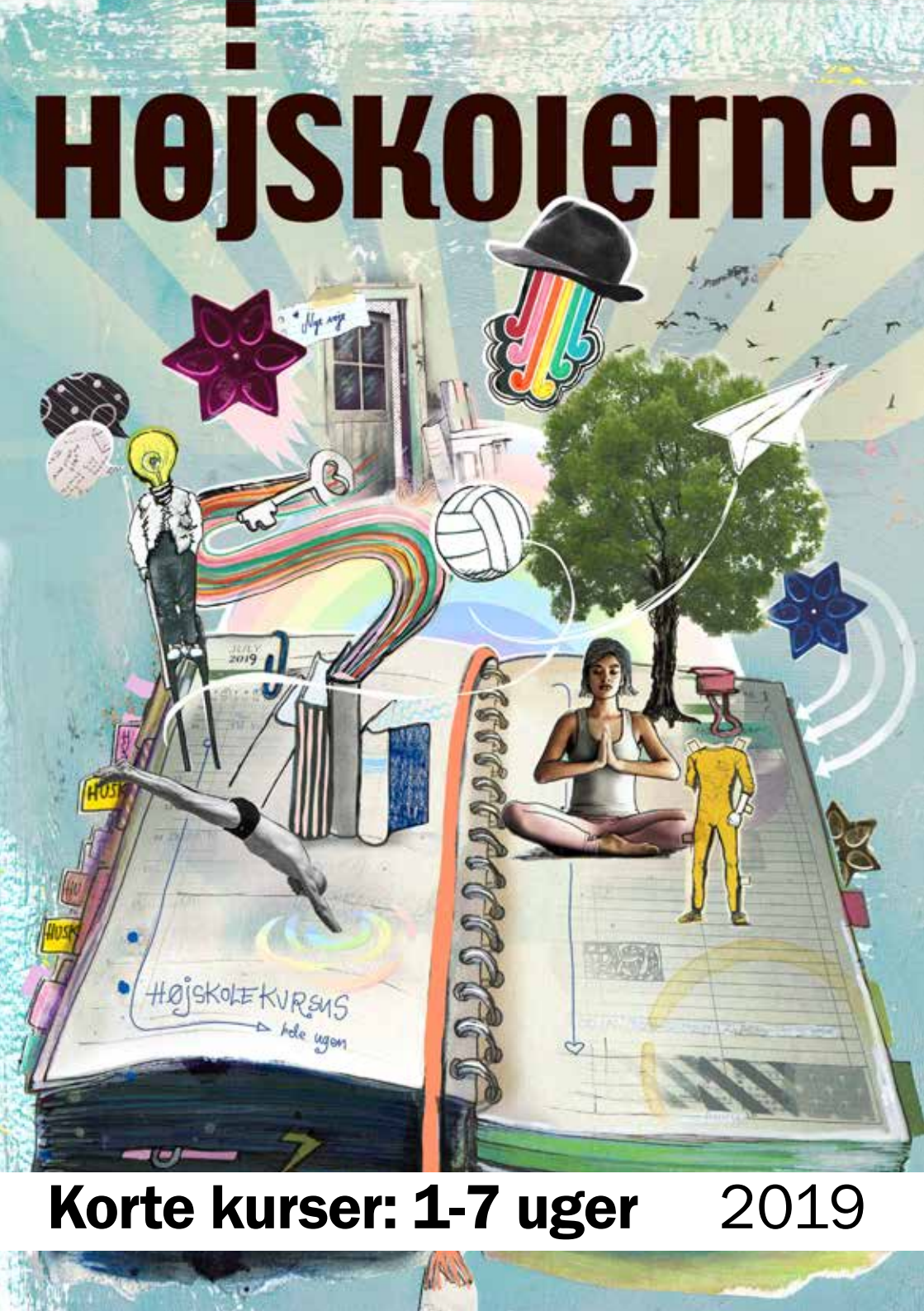


Højskolerne



Korte kurser: 1-7 uger 2019

A horizontal strip of artwork. On the left, a pencil is shown with its orange eraser and sharpened lead tip. To the right of the pencil is a landscape painting with a green hillside and a blue sky.

Mere end 1200 korte kurser

BILLEDKUNST DESIGN
TEKSTIL FOTO ARKITEKTUR
MUSIK TEATER DANS SANG
LITTERATUR SPROG FILOSOFI
HISTORIE PSYKOLOGI
IT POLITIK FILM SKRIVE-
VÆRKSTED KOMMUNIKATION
IDRÆT SPORT GYMNASTIK
OUTDOOR ADVENTURE
SUNDHED MAD LIVSSTIL
SELVUDVIKLING
NATUREN NATURVIDENSKAB
BÆREDYGTIGHED

Indhold

2019

KORTE KURSER

1-7 UGER

Forord

Side 5

Priser og praktisk

Side 7

Højskoler med korte kurser

Side 9

KURSUSOVERSIGTER

Emnekurser

Alt fra kunst og litteratur til
bridge og adventure.

Side 33

Familiekurser

Aktiviteter for voksne og børn
- sammen eller hver for sig.

Side 57

Seniorkurser

Kurser specielt rettet mod
seniorer.

Side 63

Rejsekurser

Højskole kombineret med en
kultur- eller naturrejse.

Side 73

Mellemlange kurser

Varer mellem 4 og 7 uger.

Side 76

Aktive seniorer gør en forskel for andre

Artikel s. 26



Find et kursus, der passer ind i din kalender

s. 33

Det er aldrig for sent at lære nyt

Artikel s. 78





Nogle uger husker man bare bedre end andre

Du kender det måske. Det kan være svært at skelne den ene dag fra den anden. Den ene uge fra den forrige. Ikke at der nødvendigvis er noget galt med det. Men det er vigtigt en gang i mellem at gøre noget, der skiller sig ud. At bruge tid på noget, man ikke sådan lige glemmer igen.

Vi vil i al besked påstå, at et kort kursus på en af landets mange højskoler kan gøre lige præcis det for dig. Du vil blive overrasket over, hvor meget der kan ske på bare en eller to uger.

Mange bruger et kort kursus som en inspiration til arbejdslivet, som et pusterum i uddannelsen, som en aktiv feriemulighed eller som en chance for at møde nye mennesker og udvide netværket.

På et højskolekursus går det faglige og sociale fællesskab hånd i hånd. Du vil opleve, hvilken luksus det er at have adgang til dygtige undervisere, der brænder for deres fag, og som kan sammensætte et program, der giver dig masser af oplevelser og stof til eftertanke.

I dette katalog kan du få et overblik over de mange kursustilbud, som Danmarks højskoler har i 2019. Temaerne er musik, sang, kunst, politik, dans, litteratur, natur, idræt og meget mere. Der er både plads til at se indad og til at se på verden omkring os, og så er der masser af muligheder for at blive udfordret - hvad enten det drejer sig om at dyrke adventuresport eller at synge solo for første gang!

Hele året og hele Danmark rundt

De danske højskoler ligger spredt ud over landet, så et højskoleophold er en oplagt mulighed for at opleve Danmark på en ny måde. At kunne fordybe sig i naturen, historien og egnsretterne i forskellige dele af Danmark er vigtige grunde til, at så mange danskere vælger at tilbringe en del af deres sommerferie på højskole.

Højskolerne har også meget at byde på i forbindelse med årets andre ferieperioder og højtider. Mange vælger fx at holde jul på højskole - med masser af forkælelse af både intellekt og sanser.

Sådan finder du dit kursus

I katalogets første del præsenterer de enkelte højskoler sig, og i anden del er alle årets korte kurser opstillet i listeform efter typer, om det er emnekurser, familiekurser, seniorkurser, mellemlange kurser eller rejsekurser.

Når du har besluttet dig for et kursus, skal du tilmelde dig til den pågældende højskole. Kontaktoplysninger finder du ved den enkelte højskole eller på www.hojskolerne.dk. Trives du ikke lige på nettet, kan du ringe til Højskolernes Hus på 3336 4040 - så kan vi hjælpe dig med at finde kurser og bestille materiale fra højskolerne.

BRUG VORES HJEMMESIDE

Besøg www.hojskolerne.dk/hojskolekurser/korte-kurser-1-7-uger/, hvor du kan finde de kurser, der passer til dine ønsker - både tids- og emnemæssigt. Her kan du også læse mere om de enkelte kurser.



Priser og praktisk

PRISER

Korte kurser

1 uge - ca. 4.800 kr.

2 uger - ca. 6.800 kr.

Børn ca. halv pris.

Priserne varierer meget efter højskole, kursustype og årstid. Prisen dækker kost, logi og undervisning og i de fleste tilfælde også udflugter. Der kan komme ekstra udgifter til materialer, og man skal de fleste steder også betale ekstra for enkeltværelse.

Mellemlange kurser

4 til 11 uger - ca. 1.800 kr./uge.

Prisen dækker kost, logi og undervisning. Der kan komme ekstra udgifter til materialer og studierejse, og du skal betale ekstra for at få et enkeltværelse.

Du skal selv arrangere transporten til og fra højskolen.

TILSKUDSMULIGHEDER

Kommunestøtte

Enkelte kommuner yder tilskud til højskolekurser. Pensionister kan evt. søge støtte på deres pensionskontor.

Nedsat elevbetaling

Den enkelte højskole har mulighed for at nedsætte elevbetalingen i særlige tilfælde efter skolens individuelle vurdering. Kontakt den højskole, du er interesseret i.

FACILITETER

Højskoler er forskellige - læs under hver højskole om deres faciliteter - fx værelser, beliggenhed, mad mv.

Mennesker med handicap

På gamle skoler i flere etager osv. kan det være svært at komme rundt, hvis man er fysisk handicappet. Det kan fx også være besværligt at følge undervisningen som hørehæmmet, hvis der ikke er teleslynge. Nogle skoler nævner mulighederne i deres tekst under "Praktiske oplysninger".

På www.hojskolerne.dk/handicappede findes en oversigt over skolernes faciliteter for folk med handicap.



Højskoler med korte kurser

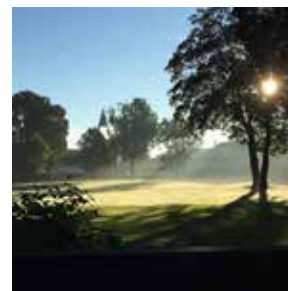


Askov Højskole	11	Krogerup Højskole	18
Bornholms Højskole	11	Kunsthøjskolen i Holbæk	18
Brandbjerg Højskole	11	Kunsthøjskolen på Ærø	18
Brenderup Højskole	11	Livsstilshøjskolen Gudum	19
Den Europæiske Filmhøjskole	12	Nordfyns Folkehøjskole	19
Den Internationale Højskole	12	Nordiska folkhögskolan	19
Den Rytmske Højskole	12	Nordjyllands Idræts højskole	19
Designhøjskolen Højer	12	Nørgårds Højskole	20
Egmont Højskolen	13	Odder Højskole	20
Egå Ungdoms-Højskole	13	Oure Højskole Sport & Performance Arts ...	20
Engelsholm Højskole	13	Ry Højskole	20
Gerlev Idræts højskole	13	Ryslinge Højskole	21
Grundtvigs Højskole	14	Rødding Højskole	21
Gymastikhøjskolen i Ollerup	14	Rønde Højskole	21
Hadsten Højskole	14	Rønshoved Højskole	21
Højskolen for Bevidsthedsudvikling	14	Seniorhøjskolen, Nr. Nissum	22
Højskolen Marielyst	15	Silkeborg Højskole	22
Højskolen Skærgården	15	Skals - højskolen for design og håndarb.	22
Højskolen Snoghøj	15	Struer Fri Fag- og Højskole.....	22
Højskolen Østersøen	15	Suhrs Højskole	23
Idræthøjskolen Bosei	16	Testrup Højskole	23
Idræthøjskolen Sønderborg	16	Ubberup Højskole	23
Idræthøjskolen Aarhus	16	Uldum Højskole	23
ISI Idræthøjskole	17	Ungdomshøjskolen ved Ribe	24
Jaruplund Højskole	17	Vallekilde Højskole	24
Johan Borups Højskole, København	17	Vejle Idræthøjskole	24
Jyderup Højskole	17	Vestjyllands Højskole	24
Kalø Højskole	18	Vrå Højskole	25
		Aalborg Sports højskole	25

Enkelte højskoler er ikke med på listen, da de ikke har korte kurser eller har valgt ikke at være med i kataloget af andre årsager.

Alle højskoler er med på Danmarks kortet og kan findes på www.hojskolerne.dk.

Højskolerne præsenterer sig



ASKOV HØJSKOLE

www.askov-hojskole.dk - 6600 Vejen
Tlf. 76 96 18 00 - info@askov-hojskole.dk



Askov er en traditionsrig højskole i et smukt og historisk område af Jylland. Her kan du fordybe dig i kurser inden for kultur, natur og samfund tilsat spændende udflugter, populære foredrag, unikke koncerter, god mad, morgensang og ægte højskoleliv. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser. Park. Gratis Wifi. Velegnet for gangbesværede. Tæt på bus, tog og motorvej.



BORNHOLMS HØJSKOLE

www.bornholmshojskole.dk - 3720 Aakirkeby
Tlf. 56 97 40 77 - kursus@bornholmshojskole.dk



Bornholms Højskole er kunst og kultur, natur, gastronomi og historie. Folkemødet og titlen som World Craft Region har for alvor sat Bornholm på landkortet og sendt os ud i verden. Læg dertil Danmarks smukkeste og vildeste natur og scenen er sat. Kom og bliv en del af det hele.

Praktiske oplysninger: 41 enkeltværelser og 26 dobbeltværelser - 11 med eget toilet og bad.



BRANDBJERG HØJSKOLE

www.brandbjerg.dk - 7300 Jelling
Tlf. 75 87 15 00 - bh@brandbjerg.dk



Korte kurser året rundt. Almene kurser: Sang, livsglæde, klassisk højskole, det skønne liv, eksistens, tankevækkende, kultur mm. Temakurser: Vandring, natur, bridge, havkajak, familie, yoga, historie mm. **Praktiske oplysninger:** 105 værelser m/ eget bad og toilet. Nytænkende og inspirerende køkken. Sølvmærke i økologi. Stor park og smuk natur i Grejsdalen. Tæt på Jelling/Vejle.



BRENDERUP HØJSKOLE

www.brenderuphojskole.dk - 5464 Brenderup
Tlf. 64 44 24 14 - kontor@brenderuphojskole.dk



På Brenderup Højskole oplever du nærvær i levende og bæredygtige omgivelser. Vi værdsætter samvær og mødet mellem mennesker og kulturer. Vælg mellem rejser og kreative kurser, ø-vandring, yoga, male, filt, musik, sommer-, familie- og julekursus. **Praktiske oplysninger:** Fri wifi, kort til strand og skov. Vegetarisk og økologisk mad. Nyd skulpturer og eventyrlige omgivelser i haven.



DEN EUROPÆISKE FILMHØJSKOLE

www.europeanfilmcollege.com – 8400 Ebeltøft
Tlf. 86 34 00 55 – info@europeanfilmcollege.com



Bliv klogere på film i din sommerferie og få indblik i film-troldmændenes verden. En uge med masser af film, ny viden, vidunderlig mad og hygge med andre filmelskere i naturskønne omgivelser. Nu også workshops og filmkurser for hele familien!

Praktiske oplysninger: Dobbelt- og enkeltværelser med toilet og bad. Stor biograf. 1 km til strand. 0,5 km til Ebeltøft C.



DEN INTERNATIONALE HØJSKOLE

www.ipc.dk – 3000 Helsingør
Tlf. 49 21 33 61 – ipc@ipc.dk



Bliv bedre til engelsk eller dansk, imens du oplever den danske sommer sammen med kursister fra hele verden. Vores kurser er fokuserede på dansk eller engelsk sprogundervisning, men består også af foredrag om det danske samfund, kunst og kultur, samt sociale events og flere udflugter i Nordsjælland og København.

Praktiske oplysninger: Tæt ved havet - 30 minutter fra Kbh.



DEN RYTMISKE HØJSKOLE

www.drh.dk – 4560 Vig
Tlf. 59 36 06 00 – den@rytmiske.dk



Tag på Den Rytmiske Højskoles korte kurser og få faglig forælelse. Det musikalske er udgangspunktet for de fælles oplevelser og erkendelser.

Praktiske oplysninger: Værelser i 8 hyggelige huse, og vi har veludstyrede musiklokaler. Køkkenet har bronzemærket i økologi og der er mulighed for at spise vegetarisk/vegansk. Vi ligger tæt på skov og strand i det skønne Odsherred.



DESIGNHØJSKOLEN HØJER

www.designhøjer.dk – 6280 Højer
Tlf. 73 62 89 00 – info@designhøjer.dk



Familien er et særligt fællesskab. Til sommer retter vi vores nærvær og indsigt mod, at være en skabende familie i balance. Naturen er vores største inspiration og vi skal være sammen i og med naturen og lære om design gennem bl.a. animation, mad, podcast, graffiti og bæredygtig mode.

Praktiske oplysninger: Lytte-pasning om aften, tilskud til singleforældre, begrænset skærm.



EGMONT HØJSKOLEN

www.egmont-hs.dk – 8300 Odder
Tlf. 87 81 79 00 – mail@egmont-hs.dk



Egmont Højskolen er et levende hus for alle slags mennesker året rundt. Vi tilbyder et sommerprogram med korte kurser inden for alt lige fra menneskekundskab, politik og medier til sejladsskole og livskvalitet.

Praktiske oplysninger: Enkelt- og dobbeltværelser, alle handicappede. Vegetar- eller specialkost. Wifi. Åbne værksteder. Svømmehal. Idrætshal. Midt i skoven og tæt ved vandet.



EGÅ UNGDOMS-HØJSKOLE

www.euh.dk – 8250 Egå
Tlf. 86 22 01 26 – info@euh.dk



I sommerferien tilbyder vi for 19. år i trækket bridgekursen "Spil bridge på højskole". Hvad enten du er nybegynder, øvet eller faktisk ret sej til det, får du chancen for at bruge en hel uge på højskole med ligesindede. Du vil blive undervist og udfordret af yderst kompetente bridgeundervisere.

Praktiske oplysninger: Enkelt- og dobbeltværelser, god mad og vin, tæt på Aarhus og stranden.



ENGELSHOLM HØJSKOLE

www.engelsholm.dk – 7182 Bredsten
Tlf. 75 88 35 55 – engelsholm@engelsholm.dk



Faglig fordybelse og kunstnerisk udvikling i kreative fag. Foredrag, koncert og morgensamlinger i slottets riddersal og hyggeligt samvær med andre. Rammerne er enestående: Et smukt renæssanceslot i naturskønne omgivelser med voldgrav, park, sø og skov. **Praktiske oplysninger:** Bo på enkelt- eller dobbeltværelse. Wifi. Veludstyrede, døgnåbne værksteder. Motionsrum. 60-90% økologisk køkken.



GERLEV IDRÆTSHØJSKOLE

www.gerlev.dk – 4200 Slagelse
Tlf. 58 58 40 65 – gerlev@gerlev.dk



Få inspiration og udfordringer til både krop og hoved.

Gerlev udbyder mange forskellige korte kurser for unge,

ældre og hele familien. **Praktiske oplysninger:**

På Gerlev finder du bevægelseshus, svømmehal og sauna, CrossFit-box, verdens første parkourpark og andre spændende faciliteter. Gerlev ligger naturskønt med fantastisk udsigt til Storebælt, og køkkenet er i særklasse.



GRUNDTVIGS HØJSKOLE

www.grundtvigs.dk – 3400 Hillerød
Tlf. 48 26 87 00 – info@grundtvigs.dk



Brug en uge af din sommer på at dyrke dine interesser. Kurser i fotografi, litteratur, politik, maleri, kor, radio, sangskrivning, filosofi, graphic novels og meget mere. Hygge, lækker mad, god stemning og nye inputs.

Praktiske oplysninger: Enkelt- og dobbeltværelser, de fleste med eget bad/toilet. Elevator. Mulighed for gluten-/laktosefri, vegansk og vegetarkost.



GYMNASTIKHØJSKOLEN I OLLERUP

www.ollerup.dk – 5762 Vester Skerninge
Tlf. 62 24 12 30 – info@ollerup.dk



Bevægelse af krop og sind i smukke omgivelser: Aktive seniorer, Vandrekursus, Familiehøjskole, Forældre/barn-relation, Rytme-camp og Fyn er fin. Kurser for lærere, pædagoger og køkkenledere. Fantastiske faciliteter: fitness, musik, bevægelsessale, springcenter, boldbaner, parkourhal, inden- og udendørs pool, sauna m.m.

Praktiske oplysninger: Wi-fi. Alm./vegetar/specialkost.



HADSTEN HØJSKOLE

www.hadstenhojskole.dk – 8370 Hadsten
Tlf. 86 98 01 99 – info@hadstenhojskole.dk



På Hadsten Højskole har vi igen sammensat et alsidigt og seriøst program af korte kurser, hvor der er noget for både hånden, ånden og kroppen. Kurserne afspejler også, at højskolen er for hele livet – der er spændende udfordringer for alle. **Praktiske oplysninger:** Skolen ligger tæt ved tog- og busstation. Enkelt- og dobbeltværelser, de fleste med eget bad og toilet. Wi-Fi. Mulighed for specialkost.



HØJSKOLEN F. BEVIDSTHEDSUDVIKLING

www.hojskole.net – 4591 Føllenslev
Tlf. 59 91 92 93 – info@hojskole.net



Udvikling af bevidstheden betyder at komme tættere ind på din inderste kerne, helt derind hvor energi og stilhed gennemtrænger hinanden. Så omfatter du flere og flere forskellige mennesker med din opmærksomhed og fanger bedre det enestående potentiale i ethvert øjeblik og dermed fornyes livet indefra.

Praktiske oplysninger: Skøn beliggenhed og egen strand.



HØJSKOLEN MARIELYST

www.hsmarielyst.dk – 4873 Væggerløse
Tlf. 54 13 63 61 – kontor@hsmarielyst.dk



På Sydfalster ligger den eneste folkehøjskole for seniorer øst for Storebælt. Vi har året rundt kurser af en og to ugers varighed inden for en bred vifte af fag – og med masser af samvær, sang og musik.

Praktiske oplysninger: Alt er i et plan og alle værelser har eget bad og toilet. Wi-fi overalt og et stort kreativt værksted. Egen bus direkte fra Høje Tåstrup og Sjællør stationer.



HØJSKOLEN SKÆRGÅRDEN

www.hjsk.dk – 7400 Herning
Tlf. 97 12 43 90 – kontoret@hjsk.dk



Uge 28 og 29 har vi familiekurser med samvær, leg og hygge i naturen. Uge 30 og 31 har vi et 14 dages livsstilskursus (VEJE TIL VARIGT VÆGTTAB) og to uge-kurser med fokus på Sundhed og Balance. **Praktiske oplysninger:** Store familie/enkeltværelser med eget bad og toilet. Skøn beliggenhed med egen sø, å og skov. 6 km. til Herning. Sund og lækker mad med masser af groft og grønt.



HØJSKOLEN SNOGHØJ

www.snoghoj.dk – 7000 Fredericia
Tlf. 76 24 15 30 – info@snoghoj.dk



Vil du have en god sommeroplevelse på Danmarks smukkeste højskole? Med udsigt lige ud til Lillebælt tilbyder vi en bred vifte af spændende kurser for familier eller voksne med kajak, yoga, musical, kor, teater, dans, friluftsliv og meget mere. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser, wi-fi, egen strand, sauna, mulighed for specialkost og bus lige til døren.



HØJSKOLEN ØSTERSØEN

www.hojoster.dk – 6200 Aabenraa
Tlf. 74 62 47 00 – adm@hojoster.dk



Grænselandet er ikke bare et vigtigt og spændende historisk område. Det byder også på et utal af muligheder for store koncertoplevelser, flot kunst og verdensnatur både nord og syd for grænsen. Vi udbyder en bred vifte af kurser, der både åbner for områdets rige kultur og skaber udsyn til vidde horisonter. Hos os beriges du med indsigt og livsglæde. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser med bad/toilet



IDRÆTSHØJSKOLEN BOSEI

www.bosei.dk – 4720 Præstø
Tlf. 55 90 90 90 – info@bosei.dk



Familiekurser uge 28 & 29: Aktiv sommer og asiatisk mystik - også hold for teens! Bosei Geek Week uge 31: Esport, anime, rollespil, fantasy m.m. 16+. Idrætshøjskole med japansk twist midt i skoven! **Praktiske oplysninger:** Enkelt- & dobbeltværelser. Wi-Fi, svømmehal, idrætshal, fitness, budosale, bold- og tennisbaner. En time fra København, to km til by & vand. Primært økologiske råvarer.



IDRÆTSHØJSKOLEN SØNDERBORG

www.ihs.dk – 6400 Sønderborg
Tlf. 74 42 18 48 – info@ihs.dk



Inspirerende og aktive ugekurser med plads til ro og fordypelse på IHS. I 2019 byder vi på golf-, familie-, danse- og seniorkurser med stor faglighed i naturskønne omgivelser. Fokus på bevægelse, vand, golf, historie og outdoor oplevelser med masser af hygge! **Praktiske oplysninger:** Enkelt- & dobbeltværelser, sæsonvarieret køkken og helt tæt på skov, strand og Sønderborg by.



IDRÆTSHØJSKOLEN VIBORG

www.giv.dk – 8800 Viborg
Tlf. 86 67 20 11 – info@giv.dk



Tag hele familien på højskole i sommerferien – eller kom alene! Vi har uger, som er for familier med børn og unge op til 18 år. Vi har også en uge, hvor man kan komme med sine voksne børn – vælg mellem Havkajak, MTB og Centre of Movement. **Praktiske oplysninger:** Svømmehal m. bølge, Klatrebjerg/-væg, Fitnesscenter og div. haller. Naturskøn placering ved sø/skov. God mad/mulighed for specialkost.



IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS

www.ihaarhus.dk – 8240 Risskov
Tlf. 86 21 38 00 – ihaa@ihaarhus.dk



Tag familien med på sommerhøjskole og oplev det unikke fællesskab gennem idræt, musik og kultur - i uge 28 i kombination med DBU's fodboldskole og i uge 30 i kombination med GymDK's gymnastikskole. **Praktiske oplysninger:** Idrætshaller, boldbaner, springcenter, svømmehal m.m. Værelse med bad/toilet. Specielle madhensyn. Tæt på skoven, stranden, havet og Aarhus centrum.



ISI IDRÆTSHØJSKOLE

www.isi.dk – 7430 Ikast
Tlf. 97 25 24 99 – info@isi.dk



Masser af golf, fællesskab og aktiviteter for krop & sjæl. Få et unikt golfophold med spændende, aktuelle foredragsholdere, inspirerende aftenaktiviteter og med golftræning og -spil på første klasse, tilpasset dit niveau. **Praktiske oplysninger:** Træningen foregår på vores eget anlæg lige udenfor døren, med topuddannede trænere, uanset om du er nybegynder eller rutineret. Frit valg mellem 20 golfbaner.



JARUPLUND HØJSKOLE

www.jaruplund.com – DE-24976 Handewitt
Tlf. (0049) 4630 969140 - kontoret@jaruplund.de



Syd for Flensborg, mellem Hærvej, fjord og marsk, bliver historien levende. Oplev Sydslesvig og grænselandet på en højskole med nærvær, hjemlighed, stor faglighed og skønne omgivelser. Mange kulturhistoriske udflugter. **Praktiske oplysninger:** Moderne faciliteter, foredragssal og spisesal med udsigt til søen, biograf, fitnessrum og sauna. Alle værelser er med bad og toilet.



JOHAN BORUPS HØJSKOLE

www.johanborups.dk – 1220 København K
Tlf. 33 12 34 45 – borups@borups.dk



Sommer i hjertet af København. Vælg mellem MÆRK LIVET: Et livsbekræftende kursus, som byder på inspiration, foredrag og udflugter eller vælg SOMMERHØJSKOLE MED LÆGER UDEN GRÆNSER: Vi tager udgangspunkt i de udfordringer og dilemmaer, som Læger uden Grænser møder i sit arbejde. **Praktiske oplysninger:** Der er ingen senge på skolen, så du skaffer selv et sted at sove ude i byen.



JYDERUP HØJSKOLE

www.jyderuphojskole.dk – 4450 Jyderup
Tlf. 59 22 44 80 – info@jyderuphojskole.dk



Jyderup Højskole, en lille kulturhøjskole på Sølyst Slot ved skov og sø. Sommerkurserne 2019: Den Bæredygtige Have, Skrivekursus, Elektronisk Musik, Musik med Rødder, Sangskrivning, Politik & Filosofi. **Praktiske oplysninger:** Højskolen ligger kun en time fra København, vi har både enkelt- og dobbeltværelser. Vi gør os stor umage med maden og tager gerne hensyn til specielle ønsker.



KALØ HØJSKOLE

www.kalohojkskole.dk – 8410 Rønde
Tlf. 86 37 12 86 – mail@kalohojkskole.dk



To grønne kurser i ugerne 28 og 29 – begge med fokus på naturbeskyttelse og naturbenyttelse under overskriften bæredygtighed. Uge 28: familie- og formidlingskursus Sammen i vildmarken, og Uge 29: outdoor-kursus Den grønne nørd – med ledelse af grønne frivillige som tilvalg. **Praktiske oplysninger:** midt i Nationalpark Mols Bjerger i bunden af Kalø Vig, enkelt- og dobbeltværelser..



KROGERUP HØJSKOLE

www.krogerup.dk – 3050 Humlebæk
Tlf. 49 19 03 80 – kontoret@krogerup.dk



Kom til Krogerup, hvis du vil udvikles i samspil med andre. Stærke foredrag, samtaler, gåture i skoven, faglighed og fællesskab. Du kan også fejre både jul og nytår hos os. Få et boost i et klogt og inspirerende højskolefællesskab. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser indrettet af Børge Mogensen, bad og toilet på gangene. Gratis adgang til Louisiana



KUNSTHØJSKOLEN I HOLBÆK

www.kunsthøjskolen.dk – 4300 Holbæk
Tlf. 49 43 18 88 – info@kunsthøjskolen.dk



Sommerkurserne på Kunsthøjskolen er præget af høj faglighed og et intenst, socialt liv. Ud over værkstedsundervisningen i forskellige kunstneriske fag orienteres der gennem foredrag mm. om kunstneriske og kulturelle emner. Se kurser, datoer og priser på vores hjemmeside. **Praktiske oplysninger:** Døgnåbne, velindrettede værksteder - Materialebutik på skolen - Mulighed for vegetar- og specialkost.

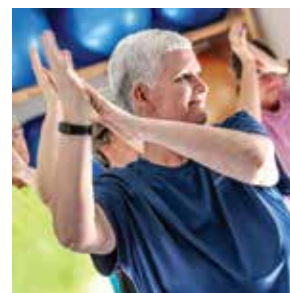


KUNSTHØJSKOLEN PÅ ÆRØ

www.kunstaerøe.dk – 5985 Søby
Tlf. 62 58 16 60 – info@kunstaerøe.dk



Man kan søge til billedkunsten, fordi man søger noget rart og smukt. Andre vil forstyrres og arbejder med et kunstnerisk udtryk er en måde at gå i dialog med hverdagslivet ... og sig selv. Stikord: værkstedsundervisning, opgaver, vejledning og dialog. Underviserne er professionelle kunstnere. **Praktiske oplysninger:** Enkeltværelser uden toilet/bad. Vegetar- og specialekost efter behov.



LIVSSTILSHØJSKOLEN GUDUM

www.livsstilshojkskolen.dk – 7620 Lemvig
Tlf. 97 88 83 00 – info@livsstilshojkskolen.dk



Vi har 13 temakurser i løbet af sommeren. De er tilrettelagt med udgangspunkt i det gode højskoleliv med fællesskabet i centrum. **Praktiske oplysninger:** Vi har 58 enkeltværelser - heraf 24 værelser med eget bad og toilet. Lækker, sund og inspirerende kost og mulighed for specialkost. Vi bor midt i den storslået vestjyske natur. Vi har elevator, fitness, krea-værksted og bus til døren.



NORDFYNS HØJSKOLE

www.nordfyns.nu – 5400 Bogense
Tlf. 64 81 32 80 – kontor@nordfyns.nu



Vi har korte kurser det meste af året, hvor du kan blive udfordret sammen med andre. Prøv f.eks. vores kreative kurser i patchwork eller miniature eller vores kurser med spændende foredrag og debatter. Fordybelse, faglighed, livsglæde og fællesskab. **Praktiske oplysninger:** 2 km til strand, 500 m til skov, fantastisk køkken med brønmærke i økologi og mulighed for specialkost.



NORDISKA FOLKHÖGSKOLAN

www.nordiska.fhsk.se – SE-44241 Kungälv
Tlf. (0046) 303 206 200 – info@nordiska.fhsk.se



Vi samarbejder gerne med foreninger og organisationer hele året, som ønsker hjælp med et kursusprogram hos os. For sommerkurser henviser vi til vores hjemmeside www.nordiska.fhsk.se. **Praktiske oplysninger:** Bo midt i storslået svensk natur med gåafstand til historiske Kungälv og Bohus fæstning. Bus til Göteborg (20 min.) 3-4 timer fra Danmark.



NORDJYLLANDS IDRÆTSHØJSKOLE

www.nih.dk – 9700 Brønderslev
Tlf. 98 82 53 00 – info@nih.dk



På Nordjyllands Idræthøjskole har vi fokus på livsglæde, samvær, fællesskab, inspiration og nærvær i en bred vifte af idrætsaktiviteter, kreative emner, foredrag, sang/musik og en udflugt. **Praktiske oplysninger:** Familieværelser - alle med eget bad/toilet. Trådløst internet på hele skolen. Alt i ét plan. Idrætshal, sale og boldbaner, udendørs klatrecenter. 1 km til centrum, banegård og svømmehal.



NØRGAARDS HØJSKOLE

www.nrgaards.dk – 8850 Bjerringbro
Tlf. 86 68 23 00 – adm@nrgaard.dk



Atmosfære, livsglæde og faglighed er kendetegn for Nørregaards Højskoles. Korte kurser året rundt med forskellige emner: golf, bridge, gospel, kor, kajak, vandring, wellness, maleri, Jul og Nytår, yoga, familiekurser m.fl.

Praktiske oplysninger: 110 moderne værelser. Økologisk køkken, skønne fællesrum, svømmehal og fitness. Togforbindelse direkte til højskolen. Vi henter på stationen.



ODDER HØJSKOLE

www.odderhojskole.dk – 8300 Odder
Tlf. 86 54 07 44 – mail@odderhojskole.dk



Boblende livsglæde! Vores populære sommerkurser byder på faglig forkælelse i fællesskab. Vi har kurser for alle aldersgrupper: Ældrekursus, familiekursus, og højsommerkursus. **Praktiske oplysninger:** Skolen har enkelt- og dobbeltværelser. De fleste med eget bad+toilet. Mulighed for vegetar- eller specialkost. Midt i byen, tæt på Aarhus, nær ved stranden.



OURE HØJSKOLE SPORT & PERFORM. ART

www.oure.dk – 5883 Oure
Tlf. 62 38 38 38 – info@oure.dk



Kom og vær en del af Danmarks mest populære sommerkurser for både børn og voksne med dine venner, din familie eller kom alene. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- eller dobbeltværelser med el. uden eget toilet og bad. Wi-Fi på hele skolen, svømmehal, boldbaner, hal, fitnesscenter, park m.m. Fortrinsvis økologiske råvarer (sølvmærke). 10 km. nord for Svendborg, 2 km til strand.



RY HØJSKOLE

www.ryhojskole.dk – 8680 Ry
Tlf. 86 89 18 88 – kontoret@ryhojskole.dk



Sommerkurserne byder på Keramik, Maleri, Skriveværksted, Tango, Kajaksejls, Musik, Kor, Svejsning, Ridning, Teater og meget andet. Uge 29 er for familier.

Praktiske oplysninger: Vi spiser fortrinsvis økologisk. Vi bor meget smukt, og parken går ned til Gudenåen. Husk bade-tøjet. 12 enkelt- og 36 dobbeltværelser. 9 værelser er med eget toilet og bad. Toget går lige til døren.



RYSLINGE HØJSKOLE

www.ryslinge-hojskole.dk – 5856 Ryslinge
Tlf. 62 67 10 20 – mail@ryslinge-hojskole.dk



Sommer på en af landets smukkeste skoler med højt aktivitetsniveau, madkunst, fællessang og smil på læben. Vi tilbyder to kurser i uge 31: Visen i centrum i samarbejde m. Visens Venner og en uge med dans, sang, foredrag mv. i samarbejde m. Senior Dans. **Praktiske oplysninger:** Værelser m. eget bad/toilet. Historiske rammer i moderne faciliteter. Vi laver specialkost, er røgfri med offentlig transport lige ved døren



RØDDING HØJSKOLE

www.rhscole.dk.dk – 6630 Rødding
Tlf. 74 84 22 84 – kontor@rhscole.dk



Grundtvigsk højskole med 34 korte kurser: livsfilosofi, religion, historie, sang, kreative værksteder, folkemusik, cykel, erindringsskrivning, naturvandring, familiekurser, nordisk kultur, jubilæums- og nytårskursus. Altid med foredrag, debat, udflugter, højskolesang og hyggeligt samvær.

Praktiske oplysninger: Grønt, varieret køkken med mulighed for specialkost. Teleslynge.



RØNDE HØJSKOLE

www.rondehojskole.dk.dk – 8410 Rønne
Tlf. 86 37 19 55 – post@rhe.dk



Tag på en uges sommerkursus på Rønne Højskole med spændende oplevelser både for unge og gamle. Kurserne indeholder foredrag, aktiviteter, sang, fortællinger og samvær.

Praktiske oplysninger: Enkelt- eller dobbeltværelser. To værelser deles om bad og toilet. Rygning kun udendørs. Trådløst internet på hele skolen. Teleslynge i foredragssal. Mulighed for vegetar- eller specialkost.



RØNSHOVED HØJSKOLE

www.ronshoved.dk – 6340 Kruså
Tlf. 74 60 83 18 – info@ronshoved.dk



Formentlig Danmarks smukkeste beliggende højskole. Den er kendetegnet ved hjemlighed og engagement. Du vil møde nogle af landets bedste foredragsholdere og et kompetent lærerkorps. **Praktiske oplysninger:** Traditionsrig grundtvigsk højskole. Beliggende direkte ned til Flensborg Fjord. Gratis trådløst internet og teleslynge i foredragssal. De fleste værelser med eget bad/toilet.



SENIORHØJSKOLEN, NØRRE NISSUM

www.seniorhoejskolen.dk.dk – 7620 Lemvig
Tlf. 97 89 10 11 – kontor@seniorhoejskolen.dk



62 korte kurser til aktive og nysgerrige seniorer i kategorierne natur, samfund, kunst, kreativ, musik og litteratur. Vi appellerer til hjerte & hjerne, til hånd & mund, og alt er gennemvædet af vores særegne vestjyske natur og kultur. **Praktiske oplysninger:** Ambitiøst køkken, tæt ved Lemvig, Limfjorden og Vesterhavet. Alt i ét plan, alle værelser med eget bad/toilet. Wifi. Egen varm svømmehal.



SILKEBORG HØJSKOLE

www.silkeborghojskole.dk – 8600 Silkeborg
Tlf. 86 82 29 33 – info@silkeborghojskole.dk



Velkommen på sommerhøjskole med fællesskab og fordybelse i det midtjyske Søhøjland. Nyd en uge med kunst, højskolesang, eksistens, tro, astronomi, filosofi, vandring, botanik, kreativitet og leg, friluftsliv eller rytmisk musik. **Praktiske oplysninger:** Nyistandsatte enkelt- og dobbeltværelser med udsigt over Silkeborg Langsø. Egen svømmehal. Stor kunstsamling. Sund og varieret kost.



SKALS - HØJSK. F. DESIGN & HÅNDARB.

www.skals.nu – 8832 Skals
Tlf. 86 69 40 64 – skals@skals.nu



Skals højskole - en smuk gammel bygning med udsigt til Hjarbæk Fjord og med en hyggelig gammel have. Et ophold her er som en ferie, hvor du bliver fyldt med inspiration og ro. Med dygtige lærere og andre elever fordyber du dig i teknikker og håndværk i de åbne værksteder. Der vil være foredrag og udflugt. **Praktiske oplysninger:** Der er mulighed for enkelt- og dobbeltværelser. Bad og toilet på gangen.



STRUER FRI FAG- OG HØJSKOLE

www.struerhojskole.dk – 7600 Struer
Tlf. 97 85 08 22 – mail@struerhojskole.dk



For dig som gerne vil tage hul på et sundere liv fysisk og mentalt. Sundhed handler hos os både om lækker mad, sjov motion, personlig udvikling og fællesskab. Vi er en lille skole med afslappet atmosfære og elever i alle aldre. **Praktiske oplysninger:** Vi ligger midt i byen i gåafstand til gågade, biograf, kurbad og den smukke natur ved Limfjorden. Eget værelse med bad og toilet.



SUHRS HØJSKOLE

www.suhr.dk – 1126 København K
Tlf. 33 12 80 53 – kontakt@suhrs.dk



Tag på madhøjskole i din sommerferie! Vælg mellem fem kurser: Bevæg din sundhed, Verdensmad, Smag forskellen, Madhistorie vs. Ny gastronomi og Grøn mad og Selvforstyring. **Praktiske oplysninger:** Suhrs Højskole - i hjertet af København - lige ved Nørreport og Rundetårn. Vi bor i et skønt byhus med moderne undervisningskøkkener, vælg selv, om du vil bo på skolen eller ude i byen.



TESTRUP HØJSKOLE

www.testrup.dk – 8320 Mårslet
Tlf. 86 29 03 55 – testrup@testrup.dk



Tag på højskole i din ferie: til voksne tilbyder vi kurserne Livsfilosofi, Dans! (fra 16 år) og Tag og skriv!. Skal du med familien, har vi Kunsten at more sig (fra 7 år) og Musikkursus (fra 10 år). **Praktiske oplysninger:** Testrup Højskole er en traditionsrig, grundtvigsk højskole i en hyggelig landsby syd for Århus. På Testrup lægger vi vægt på høj faglighed, stor hjemlighed og et økologisk køkken.



UBBERUP HØJSKOLE

www.ubberup.dk – 4400 Kalundborg
Tlf. 59 50 00 80 – info@ubberup.dk



Tag på livsstilshøjskole i din sommerferie og få en sundere livsstil. Vælg mellem 1-ugers kurset med fokus på sportsaktiviteter, eller 2-ugers-kurset med fokus på idræt og ernæring. Begge kurser er fyldt med samvær, højskoleånd og lækker, sund mad. **Praktiske oplysninger:** Smuk natur, 7 km fra Kalundborg, enkelt- og dobbeltværelser, mulighed for specialkost.



ULDUM HØJSKOLE

www.uldum-hojskole.dk – 7171 Uldum
Tlf. 75 67 82 11 – uldum@uldum-hojskole.dk



Hen over sommeren byder vi på en række spændende korte kurser med følgende indhold: Folkemusik, rytmisk musik, kreative værksteder (maleri, raku-keramik, sølvsmykker, træværksted, læderværksted, skriveværksted), familie-kursus og 2 naturvandrekurser - Østjyske Landskaber og Hærvejen. **Praktiske oplysninger:** enkelt-, dobbelt- eller familieværelser. Svømmehal, WIFI, vegetarmad.



UNGDOMSHØJSKOLEN VED RIBE

www.uhr.dk – 6760 Ribe
Tlf. 75 44 50 04 – kontoret@uhr.dk



Højskole på kanten af den unikke Nationalpark Vadhavet. Sommerkursus for familier med børn fra 5 år. Seniorskursus med udflugter til Rømø, Fanø og Mandø. Korte og lange kurser for unge. Kunstkursus for unge i uge 7. Tre-ugers kursus for unge med fokus på Dansk og Matematik.

Praktiske oplysninger: Enkelt- eller dobbeltværelse. Køkkenet har bronzemærket i økologi.



VALLEKILDE HØJSKOLE

www.vallekilde.dk – 4534 Hørve
Tlf. 59 65 60 45 – vallekilde@vallekilde.dk



Tag på vandretur i Odsherreds smukke natur, eller få skriveundervisning af anerkendte danske forfattere. På vores familiekurser kan du slippe ungerne fri i haven, være kreativ i værkstederne og nyde sommeren på en af landets ældste højskoler. **Praktiske oplysninger:** Ambitiøs køkken med bæredygtigt fokus. Smukke omgivelser og stemningsfuld have. Tæt på badestrand.



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE

www.vih.dk – 7100 Vejle
Tlf. 75 82 08 11 – kontor@vih.dk



Aktive sommerkurser for hele familien eller kun for dig. Idræt og bevægelse er samlingspunkt. Ugekurser med fokus på golf, kajak, fitness, outdoor, mtb, body & mind.

Praktiske oplysninger: Omgivet af bøgeskov – 10 min. fra strand, fjord og by. Friluftsbad, klatrevæg, boldbaner, haller, fitness, dansesal. Trådløst internet. Enkelt- og dobbeltværelser. Vegetar- og specialkost muligt.



VESTJYLLANDS HØJSKOLE

www.vestjyllandshojskole.dk – 6950 Ringkøbing
Tlf. 96 75 37 77 – kontor@vestjyllandshojskole.dk



Bredt udvalg af kurser inden for musik, dans, kunst, bæredygtighed, natur og kultur. To familiekurser, hvor kroppen og hovedet bliver udfordret, mens I er sammen.

Praktiske oplysninger: Gastronomisk og økologisk køkken, naturskønne omgivelser v. Ringkøbing Fjord og Vesterhavet. Trådløst net. Åbne værksteder. Flere nye og handicapvenlige værelser med bad og toilet. CO2-neutral.



VRÅ HØJSKOLE

www.vraahojkskole.dk – 9760 Vrå
Tlf. 98 98 10 10 – info@vraahojkskole.dk



Fordyb dig i Kunst, Kunsthåndværk, Fotografi, Fortællinger og Litteratur. Rejs med os til Island eller vores nye kunstkursus i Uganda. Vi har 25 spændende sommerkurser, hvor du lærer nyt, møder nye mennesker og får lækker mad lavet fra bunden. I smukke historiske rammer, tæt på Vesterhavet.

Praktiske oplysninger: Dobbelt/enkeltværelser m. toilet/bad. Mulighed for specialkost.



AALBORG SPORTSHØJSKOLE

www.sportshojskolen.dk – 9000 Aalborg
Tlf. 98 13 13 11 – sph@sportshojskolen.dk



Kunne du tænke dig at prøve kræfter med de fantastiske nordjyske golfbaner. Og opleve forkælelse for krop og sjæl med velsmagende mad og vin og mulighed for massage, yoga og wellness? Hvis ja, så vil fem dage på Aalborg Sports- højskoles golfkursus i uge 29, 30 eller 31 helt sikkert være noget for dig. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser. Gratis Wifi.



Aktive seniorer gør en forskel for andre

ARTIKEL

De ældre generationer engagerer sig som aldrig før i foreninger og fællesskaber over hele landet. De mødes med hinanden og giver en hånd til dem, der har brug for det.

Af Sofie Buch Hoyer, journalist





Da Aase Green Nielsen gik på pension for en håndfuld år siden, trængte hun til, at der skulle ske noget. Hun havde beskæftiget sig med børn og unge i Lolland Kommune i en stor del af sit liv, og nu var tiden kommet til at engagere sig i nye projekter uden for arbejdsmarkedet, fortæller hun. Derfor meldte hun sig ind i Ældresagen.

“Det giver noget, når man kan være med i nogle fællesskaber og få ting til at lykkes. Man udvikles ved at have kontakt med andre mennesker og ved at opleve noget sammen,” siger 69-årige Aase Green Nielsen. Hun blev overrasket over, hvor mange forskellige aktiviteter der var i gang i Rødby-området, hvor hun bor. Hurtigt kom hun med i styregruppen for en række ekskursioner, blandt andet en dagstur til Femø, hvor deltagerne oplevede øens kunst og spiste sammen på den lokale kro. Arrangementet blev udsolgt, og det gav hende mod på at organisere endnu flere ture for lokalforeningen.

“Jeg synes, man skal tænke på dem, der er alene og ikke kommer af sted. Jeg er så heldig at have en mand, og vi kan godt lave nogle ting selv. Men nogle mennesker kommer ikke af sted, hvis ikke der bliver arrangeret noget for dem,” siger Aase Green Nielsen.

HISTORISK AKTIVE SENIORER

Aske Juul Lassen er etnolog ved Center for Sund Aldring på Københavns Universitet. Han fortæller, hvordan flere og flere ældre lever et aktivt liv i mange år.

“Ældre har ofte deltaget meget i frivilligt arbejde og været meget aktive. Men de er det i dag i langt højere grad end tidligere. Det hænger sammen med, at man er mere rask og rørig i dag, når man går på pension, og at der er et kæmpe foreningsliv, som helt specifikt henvender sig til de ældre,” siger han. En del af forklaringen er også, at mange seniorer har været vant til at præge samfundet gennem hele deres liv. “Nutidens ældregenerationer har altid været politisk og kulturelt aktive – lige fra efterkrigstiden til ungdomsoprøret i 1960’erne og frem til i dag. Det engagement tager de med sig ind i den 3. og 4. alder,” siger Aske Juul Lassen.

ANNI FIK DET BEDRE AF AT HJÆLPE ANDRE

82-årige Anni Lystrands aktivitetsniveau overstiger de fleste andres på hendes egen alder. Hun bor på Frederiksberg i København, og i løbet af ugen har hun adskillige faste aftaler som besøgsven. Anni Lystrand, der har stået i butik det meste af sit liv, laver også mad hver torsdag i Café Paraply-

“Ældre har ofte deltaget meget i frivilligt arbejde og været meget aktive. Men de er det i dag i langt højere grad end tidligere. Det hænger sammen med, at man er mere rask og rørig i dag, når man går på pension, og at der er et kæmpe foreningsliv, som helt specifikt henvender sig til de ældre.”

Aske Juul Lassen, etnolog, Københavns Universitet

en, der er drevet af frivillige. Bagefter går hun ud og sludrer med gæsterne, der ofte er socialt udsatte og hjemløse. “Der er aldrig to ens dage. Lige meget hvem jeg taler med, får jeg en masse rigdom fra de mennesker, jeg arbejder med,” siger hun. Da hun mistede sin mand for 15 år siden, røg Anni Lystrand ned i sort hul, fortæller hun. Men præsten i Godthåbskirken kom hende til undsætning og fik hende til at melde sig som frivillig i kirkens arbejde.

“Jeg fik det bedre af at hjælpe andre. Det er en gave at komme ind til demente eller syge, som betror sig

til en, fordi de sjældent møder andre mennesker. At se, hvor glade de kan blive af at få lidt selskab, er fantastisk”, siger hun. Ifølge Anni Lystrand er der altid brug for et par ekstra hænder rundt omkring. “Alle kan gøre det – uanset om man er professor eller kommer fra gaden. Hvis man kan lide at omgås mennesker og hjælpe andre, kan man gøre en stor forskel som f.eks. besøgsven,” siger hun.

LIVET FØR OG EFTER ARBEJDS-MARKEDET

Iflg. Aske Juul Lassen, Center for Sund Aldring er der mange ældre, der går i stå, når de forlader arbejdsmarkedet.





“Det giver noget, når man kan være med i nogle fællesskaber og få ting til at lykkes. Man udvikles ved at have kontakt med andre mennesker og ved at opleve noget sammen.”

Aase Green Nielsen, 69 år og frivillig

FAKTA

De frivillige danskere er i gennemsnit 49 år.

Teenagere og seniorer over 70 år tegner sig for den største andel af de frivillige med henholdsvis 41 og 43 procent af deres aldersgrupper.

Der er næsten ingen forskel på andelen af kvinder og mænd, som har udført frivilligt arbejde inden for det seneste år.

Kilde: Center for Frivilligt Socialt Arbejde (2017)



“Lige når man rammer pensionen, er der en separationsfase. Nogle tager måske ud og rejser i lang tid, andre køber en ødegård og bruger flere år på at restaurere den, mens andre sætter sig i sofaen og læser bøger i en periode,” forklarer han.

På et eller andet tidspunkt begynder de fleste at bygge en ny hverdag op, som ofte er proppet med aktiviteter. Men der er også nogle seniorer, der aldrig rigtig kommer i gang. For at undgå dette råder Aske Juul Lassen ældre til, at de forbereder sig på deres pensions-tilværelse ved at lave en blødere overgang mellem livet før og efter arbejdsmarkedet.

“Man skal måske lade være med at gå fra 100 til 0 procent arbejde på én gang. Tænke lidt over, hvad det er for nogle ting, man gerne vil, når man bliver pensionist. Hvilke foreninger kunne man forestille sig at være med i? Hvad er det for nogle aktiviteter, man vil have, og hvilke venskaber vil man dyrke?” siger Aske Juul Lassen.

TRÆVÆRKSTED SKAL TILTRÆKKE ENLIGE MÆND

En af dem, som vidste, at hun gerne ville gøre en forskel i sit seniorliv, er den tidligere sosu-assistent Kirsten Jørgensen fra Øster Hornum.

“Jeg har nok det dér gen med gerne at ville hjælpe andre,” siger hun. Den 67-årige nordjyde har blandt andet været drivkraften bag istandsættelsen af et gammelt træværksted på landsbyens plejehjem.

“Jeg er ung endnu og har kræfter, som jeg gerne vil give ud af”, siger Kirsten Jørgensen, der også sidder i Ældrerådet i Rebild Kommune. Kirsten Jørgensen fortæller, at det især er vigtigt at række ud til enlige mænd.

“Mænd er generelt sværere at få til at komme til aktiviteter. Der sidder mange rundt omkring, som er ensomme. Det er nogle af dem, vi håber at

få fat ved at starte træværkstedet op,” siger Kirsten Jørgensen, som bl.a. søgte Velux-fonden om 20.000 kr. til værktøj og nye materialer – og fik dem – til stor jubel for de herrer i Øster Hornum, der længe gerne har villet dyrke deres interesse for gammeldags håndværk.

“De havde armene i vejret og sagde ‘godt gået!’. Det, der driver værket, er, at man får positiv tilkendegivelse fra dem, man hjælper,” siger Kirsten Jørgensen. ★



Emnekurser - værd at vide

Så længe varer kurserne

Fra 5 dage til 3 uger. De fleste varer en uge.

Dem vil du møde

Folk i alle aldre og med forskellig uddannelsesmæssig og social baggrund. Fælles er interessen for emnet og nye oplevelser sammen med andre. Nogle tager af sted med deres partner eller en ven, men rigtig mange kommer solo. Du er nemlig aldrig alene på en højskole.

Det kan du forvente

At dyrke dine interesser, få nye input og nye udfordringer eller koble af fra arbejdslivets stress og jag. Du vil møde engagerede og fagligt dygtige lærere og foredragsholdere, som sammen med dine medkursister vil skabe ideelle rammer for samvær og fællesskab om indholdet.

Det koster det

Ca. 4.800 kr. for et ugekursus.

Ca. 6.800 kr. for 2 uger.

Prisen varierer fra højskole til højskole, og der kan være ekstra udgifter til materialer.

Det får du for pengene

Betalingen dækker undervisning, udflugter, kost og logi på dobbeltværelse. Der er i de fleste tilfælde tillæg for enkeltværelse.

Sådan læses kursusoversigten

Kurserne står kronologisk måned for måned.

Brug vores hjemmeside

På www.hojskolerne.dk/emnekurser findes den opdaterede kursusoversigt, hvor du kan søge på fag og emner.

Find dit emnekursus

Se også www.hojskolerne.dk/emnekurser

JANUAR

- 2.-6. Struer Fri Fag- og Højskole. Yogakursus - yoga, meditation, afspænding.
- 2.-6. Struer Fri Fag- og Højskole. Nytårskursus - kickstart livsstilsændringer, sund krop og motivation.
- 2.-8. Engelsholm Højskole. Vinterjazzstævne uge 1: Sammenspil, sangskrivning og komposition.
- 2.-8. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 2.-8. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga.
- 4.-8. Højskolen Østersøen. Nytårsfejring.
- 6.-12. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Vinterkursus.
- 6.-12. Testrup Højskole. Tag og læs! - Dystopia.
- 6.-19. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus - to uger med fokus på det sunde liv.
- 6.-26. Struer Fri Fag- og Højskole. Livsstilskursus - livsstilsændringer, sund krop, motivation og coaching.
- 13.-19. Askov Højskole. Syng for livet.
- 13.-19. Testrup Højskole. Kampen om mennesket - Et filosofisk seminar.
- 17.-6/2 Vallekilde Højskole. Designdrømme.
- 20.-26. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda - sådan finder du din sundhed.
- 20.-26. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Sundhed og velvære - hele livet.
- 20.-26. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 20.-26. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skaftævning.

- 20.-26. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Hækling og tunesisk hækling.
- 20.-2/2 Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus - to uger med fokus på det sunde liv.
- 22.-26. Højskolen Østersøen. Inspirerende januardage.
- 23.-27. Vestjyllands Højskole. Fortællingens musiske og poetiske elementer.
- 27.-2/2 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Vævning.
- 27.-2/2 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Re-design.
- 27.-9/2 Struer Fri Fag- og Højskole. Afstresning, meditation og balance.
- 28.-1/2 Brandbjerg Højskole. Squaredance.

FEBRUAR

- 3.-9. Idræthshøjskolen Sønderborg. Historiekursus - Sønderjylland i Kejsertiden 1864-1914.
- 3.-9. Nørgaards Højskole. Slægtsforskning - udenlandske og sygdomshistoriske kilder.
- 3.-9. Nørgaards Højskole. Patchwork og højskole.
- 3.-9. Nørgaards Højskole. Akvarel og højskole.
- 3.-9. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Strik med islandsk inspiration.
- 3.-16. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus - to uger med fokus på det sunde liv.
- 10.-16. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.

- 10.-16. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda - sådan finder du din sundhed.
- 10.-16. Kunsthøjskolen på Ærø. Maleri i dialog.
- 10.-16. Nørgaards Højskole. Gospel og højskole.
- 10.-16. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 10.-16. Ungdomshøjskolen ved Ribe. Vokse | |værk - Faktisk kun for unge mellem 16½ og 19 år.
- 11.-19. Jaruplund Højskole. Puccini, Wagner og Bach - med tur til Dresden og Leipzig.
- 11.-15. Brandbjerg Højskole. Bridge.
- 13.-17. Gerlev Idræthshøjskole. Svømning for begyndere.
- 17.-23. Askov Højskole. Skriv din livshistorie.
- 17.-23. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness - Velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 17.-23. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Kunst, kreativitet og bevidsthedsudvikling.
- 17.-23. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Syning.
- 17.-23. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skals-broderi.
- 17.-2/3 Højskolen Østersøen. Vinter i vandkanten.
- 17.-2/3 Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus - to uger med fokus på det sunde liv.
- 17.-9/3 Struer Fri Fag- og Højskole. Livsstilskursus - livsstilsændringer, sund krop, motivation og coaching.
- 17.-9/3 Ungdomshøjskolen ved Ribe. Intensiv læring - 3 uger med brush up på dansk og matematik.
- 23.-1/3 Rødding Højskole. Lys i mørket. I kunst, litteratur og kirke. I samarbejde med Kristeligt Dagblad.
- 25.-3/3 Jaruplund Højskole. Litterært træfpunkt.

MARTS

- 3.-9. Skals - højskolen for design og håndarbejde. HVF-broderi - engelsk og fransk.
- 3.-9. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skals-broderi.
- 3.-16. Højskolen Østersøen. Forår ved fjorden.
- 3.-16. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus - to uger med fokus på det sunde liv.
- 4.-8. Brandbjerg Højskole. Skab resten af dit liv.
- 4.-10. Jaruplund Højskole. Tysk for sprogets skyld.
- 10.-16. Askov Højskole. Fugle i naturen.
- 10.-16. Brandbjerg Højskole. Slægtsforskning.
- 10.-16. Nordfyns Højskole. Verden i Danmark - Danmark i verden.
- 10.-16. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Strik.
- 10.-16. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Læder.
- 10.-23. Struer Fri Fag- og Højskole. Livsstilskursus - livsstilsændringer, sund krop, motivation og coaching.
- 11.-17. Jaruplund Højskole. Yoga og Mindfulness.
- 16.-31. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness Advanced - Velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 17.-23. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Sundhed og velvære - hele livet.
- 17.-23. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 17.-23. Højskolen Østersøen. Operakursus.
- 17.-23. Kunsthøjskolen på Ærø. Maleri - maleriets hvide rum.
- 17.-23. Nørgaards Højskole. Maleri og højskole.
- 17.-23. Nørgaards Højskole. Syng dig glad.
- 17.-23. Nørgaards Højskole. Foto og højskole - slip kreativiteten løs. Lær om at tage billeder og digital billedredigering.



MARTS FORTSAT

- 17.-30. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus – to uger med fokus på det sunde liv.
- 24.-29. Nørsgaards Højskole. Danmarksoplevelser i hjertet af Jylland.
- 24.-30. Højskolen Østersøen. Rusland – Storslået historie og kultur.
- 24.-30. Kunsthøjskolen på Ærø. Vildt maleri – akryl / olie.
- 24.-30. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Manipulation.
- 24.-30. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skaftævning.
- 24.-6/4 Brenderup Højskole. Bæredygtighed og omstilling I
- 24.-6/4 Rødding Højskole. Journalistik. Bliv klar til optagelse.
- 25.-29. Brandbjerg Højskole. Østjyske egnspecialiteter.
- 25.-31. Jaruplund Højskole. Sort Sol i marsken .
- 31.-6/4 Bornholms Højskole. Analog Fotografi på Bornholms Højskole.
- 31.-6/4 Bornholms Højskole. Skrivekursus: Magisk litteratur i den danske samtid.
- 31.-6/4 Højskolen Østersøen. Forår i grænselandet.
- 31.-6/4 Kunsthøjskolen på Ærø. Det maleriske rum – abstrakt/ figurativt.
- 31.-13/4 Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus – to uger med fokus på det sunde liv.

APRIL

- 1.-6. Nørsgaards Højskole. Wellness og højskole - Glæd dig til et kursus med fysisk velvære og humør .
- 1.-6. Nørsgaards Højskole. Mad på dansk – smagsoplevelser, gode råvarer, lokale producenter og højskole.
- 1.-6. Nørsgaards Højskole. Krimi, virkelighed og fiktion - spænding i form af krimi fra den virkelige verden – og fiktionen.

- 7.-13. Askov Højskole. Kunst / Litteratur / Historie.
- 7.-13. Højskolen Østersøen. Opera, kunst og koncert .
- 7.-13. Idræthøjskolen Sønderborg. Golf og Højskole på smukke Als! - uge 15.
- 7.-13. Nørsgaards Højskole. Slægtsforskning - kildesøgning i aviser, tingbøger, stadsarkiver og lægdsruller (DAISY) .
- 7.-13. Nørsgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 7.-13. Nørsgaards Højskole. Jagttegn og natur.
- 7.-13. Rødding Højskole. Med saft og kraft. Forår med store naturoplevelser, livgivende foredrag og filosofiske betragtninger.
- 7.-13. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Broderi og syning.
- 8.-12. Brandbjerg Højskole. Personlig Power og frugtbart samarbejde.
- 9.-15. Jaruplund Højskole. Perler fra musikhistorien med tre forestillinger.
- 10.-14. Vestjyllands Højskole. Fortællingens rum.
- 10.-16 Højskolen Snoghøj. Maskearbejde.
- 13.-17. Gerlev Idræthøjskole. Fra vandskræk til vandglæde.
- 16.-22. Højskolen Snoghøj. Klovneteknik - klovnen og selvet.
- 16.-22. Højskolen Østersøen. Påskekursus.
- 17.-22. Idræthøjskolen Sønderborg. Påsketango - kroppen smiler når du danser Tango!.
- 17.-23. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 17.-23. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga.
- 17.-23. Jaruplund Højskole. Påske – Natur, kunst og musik.
- 22.-28. Nørsgaards Højskole. Golf og højskole.
- 23.-29. Jaruplund Højskole. Højskolesang og revyviser – syng selv.

APRIL FORTSAT

- 28.-4/5 Engelsholm Højskole. Kunstkursus uge 18: Maleri, fotografi, keramik, glaspustning, smykkedesign, ovnstøbt glas.
- 28.-4/5 Kunsthøjskolen på Ærø. Landskab – tegning og akvarel.
- 28.-4/5 Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 28.-18/5 Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus.
- 29.-5/5 Brandbjerg Højskole. Vidunderlige verdensarv.
- 29.-5/5 Jaruplund Højskole. Vandringer i historiens fodspor – Berlin og Potsdam.

MAJ

- 2.-6. Bornholms Højskole. Patentstrik.
- 3.-16. Brenderup Højskole. Bæredygtighed og omstilling II.
- 5.-11. Askov Højskole. Bridge på Askov.
- 5.-11. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 5.-11. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga.
- 5.-11. Højskolen Østersøen. Verdenskulturarven.
- 5.-11. Idræthøjskolen Sønderborg. Golf og Højskole på smukke Als! - uge 19.
- 5.-11. Kunsthøjskolen på Ærø. Abstrakt maleri.
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 5.-11. Rødding Højskole. Pilgrimsvandring. Klosterruten gennem Sønderjylland til Ribe. I samarbejde med Kristeligt Dagblad.
- 6.-12. Jaruplund Højskole. Lübeck og Hamborg – De holstenske hansestæder.
- 12.-18. Nordfyns Højskole. Patchwork gør glad - uge 20.
- 13.-17. Brandbjerg Højskole. Vandringer i Østjylland.
- 13.-24. Jaruplund Højskole. Forkælelse for operafans – Tre forestillinger i Berlin.

- 14.-18. Højskolen Østersøen. St. Bededagskursus.
- 15.-19. Gerlev Idræthøjskole. Gerlev Fotocamp.
- 19.-25. Askov Højskole. Fugle i naturen.
- 19.-25. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 19.-25. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga.
- 19.-25. Idræthøjskolen Sønderborg. Golf og Højskole på smukke Als! - uge 21.
- 19.-25. Nordfyns Højskole. Patchwork gør glad - uge 21.
- 19.-25. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 19.-8/6 Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus.
- 20.-24. Brandbjerg Højskole. Verden og mig i forandring.
- 25.-30. Nørgaards Højskole. Cykelture efter den gode fortælling og naturoplevelse.
- 27.-2/6 Jaruplund Højskole. Vandringer – Hævejen fra Flensborg fjord til Slien.
- 29.-2/6 Gerlev Idræthøjskole. Yoga & mindfulness - Kristi himmelfart.
- 29.-4/6 Jaruplund Højskole. Golf (1) – Fire tyske baner og Nordart 2019.

JUNI

- 2.-8. Brandbjerg Højskole. Klassisk højskole: Kunst og kultur.
- 2.-8. Idræthøjskolen Sønderborg. Golf og Højskole på smukke Als! - uge 23.
- 2.-8. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 2.-8. Nørgaards Højskole. Kend dine klassikere - kom tæt på de fem store i klassisk musik.
- 3.-9. Jaruplund Højskole. Sydslesvigs østkyst – Havnebyer, herregårde og fiskerlejer.
- 7.-11. Gerlev Idræthøjskole. Gerlev CrossFit.
- 7.-11. Gerlev Idræthøjskole. Beachvolley på Gerlev.
- 8.-14. Vestjyllands Højskole. Fortæl dit liv.

- 8.-14. Vestjyllands Højskole. Vandringer i Vestjylland.
- 8.-21. Vestjyllands Højskole. Ikonmaleri.
- 9.-13. Højskolen Østersøen. Pinsesol over fjorden.
- 9.-15. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 9.-15. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness - Velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 10.-14. Brandbjerg Højskole. Klassisk højskole: De store spørgsmål om eksistens.
- 10.-14. Brandbjerg Højskole. Yoga og mindfulness.
- 10.-16. Bornholms Højskole. Hele Danmarks Folkemøde.
- 10.-16. Jaruplund Højskole. "Hvad synger du om" – højskoledage syd for grænsen.
- 15.-21. Vestjyllands Højskole. Yoga.
- 15.-21. Vestjyllands Højskole. Vestjylland på kryds og tværs.
- 15.-21. Vestjyllands Højskole. Skriv fagliteratur .
- 15.-22. Kunsthøjskolen i Holbæk. Sommerkursus med kunst i fokus. Vælg mellem værkstederne: Maleri, Keramik, Smykker og Skriveværksted.
- 16.-21. Vrå Højskole. Vandrekursus - Vandreture i Vendsyssel.
- 16.-22. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Velværens psykologi.
- 16.-22. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Stresshåndtering og sund Livsstil.
- 16.-22. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 16.-22. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda - sådan finder du din sundhed.
- 16.-22. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Rytmiske Sangdage.
- 16.-22. Højskolen Snoghøj. Ferie i folkedans.
- 16.-22. Højskolen Snoghøj. Portrætmaleri.
- 16.-22. Højskolen Østersøen. Sønderjyske perler.

- 16.-22. Idræthøjskolen Sønderborg. Golf og Højskole på smukke Als! - uge 25.
- 16.-22. Nordfyns Højskole. Moderne Patchwork - i udtryk og sting - uge 25.
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Golf og højskole .
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Cykelture efter den gode fortælling og naturoplevelse.
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Danmarksoplevelser i hjertet af Jylland.
- 16.-22. Silkeborg Højskole. Alting har en tid – mennesker, tro og fortællinger.
- 16.-22. Silkeborg Højskole. Mennesker og kunst – sommerhøjskole, eksistens og kunsthistorie.
- 16.-29. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus – to uger med fokus på det sunde liv.
- 17.-21. Askov Højskole. Midsommer på Askov.
- 17.-21. Brandbjerg Højskole. Motorcykel-fascination.
- 17.-22. Brandbjerg Højskole. Patchwork.
- 17.-23. Jaruplund Højskole. Vandringer på Gendarmstien.
- 22.-28. Vestjyllands Højskole. Tegning.
- 22.-28. Vestjyllands Højskole. Maleri.
- 22.-28. Vestjyllands Højskole. Landbrugets fortid, nutid og fremtid.
- 22.-28. Vestjyllands Højskole. Selvforsyning til husbehov.
- 22.-28. Vestjyllands Højskole. Keramik - Ler, ild, vand.
- 22.-28. Vestjyllands Højskole. Med pensel og pagaj - tegning, akvarel og kajak.
- 22.-28. Vrå Højskole. Tekstilkursus - Kunsten at lave om - Lær at forny og forbedre tøj.
- 22.-28. Vrå Højskole. Malerkursus - Akvarel for øvede og begyndere.
- 22.-28. Vrå Højskole. Keramikkursus - Raku - Lær at dreje ler og brænde med rakuteknik.
- 22.-28. Vrå Højskole. Smykkedesign - Guldsmedens arbejdsmetoder.
- 22.-28. Vrå Højskole. Malerkursus - Oliemaling og Akryl - Lær at male.



JUNI FORTSAT

- 22.-28. Vrå Højskole. Fotokursus - At male med lys - Lær nye teknikker.
- 23.-29. Askov Højskole. Vandring langs hævejen.
- 23.-29. Askov Højskole. Kunsten at fotografere.
- 23.-29. Bornholms Højskole. Midsommer på Bornholm.
- 23.-29. Bornholms Højskole. Bornholm som kulinarisk Ø.
- 23.-29. Brenderup Højskole. Sommerkursus i samarbejde med SIND.
- 23.-29. Gerlev Idræthshøjskole. 100 km højskole.
- 23.-29. Gerlev Idræthshøjskole. SommerGospel 1.
- 23.-29. Grundtvigs Højskole. Fotofestival.
- 23.-29. Grundtvigs Højskole. Eksperimentende maleri.
- 23.-29. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. På den grønne gren - ayurvedisk madkunst for menneskelig udvikling.
- 23.-29. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Kunst, kreativitet og bevidsthedsudvikling.
- 23.-29. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Livet fornyes indefra - Vækst gennem fordybelse.
- 23.-29. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 23.-29. Højskolen Østersøen. Midsommer ved fjorden.
- 23.-29. Krogerup Højskole. Magiske Planter - i samarbejde med Aarstiderne og Haver til Maver.
- 23.-29. Kunsthøjskolen på Ærø. Portræt - Et fotokursus.
- 23.-29. Kunsthøjskolen på Ærø. Maleri der vil noget - akryl/olie.
- 23.-29. Kunsthøjskolen på Ærø. Modeltegning - og tegningens sort-hvide kunst.
- 23.-20. Nørregaards Højskole. Jazz, Riverboat festival og højskole.
- 23.-29. Nørregaards Højskole. Golf og højskole.
- 23.-29. Nørregaards Højskole. Wellness og højskole - Glæd dig til et kursus med fysisk velvære og humør .
- 23.-29. Nørregaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse.
- 23.-29. Rødding Højskole. Tro, håb og kærlighed. "Så bliver da tro, håb og kærlighed. Men størst er kærligheden".
- 23.-29. Silkeborg Højskole. En på eksistensen - livsmod og dødsdrift.
- 23.-29. Silkeborg Højskole. Højskolesangbogen - på opdagelse i Højskolesangbogen, dens sange, historier og steder.
- 23.-29. Struer Fri Fag- og Højskole. Yogakursus - yoga, meditation, afspænding.
- 23.-29. Struer Fri Fag- og Højskole. Sommerkursus - livsstilsændringer, sund krop og motivation.
- 23.-29. Testrup Højskole. Karen Blixen - Skæbne og fortælling (Filosofisk seminar).
- 23.-6/7 Kunsthøjskolen i Holbæk. Sommerkursus med kunst i fokus. Vælg mellem værkstederne: Maleri, Keramik, Serigrafi og Animation.
- 24.-28. Brandbjerg Højskole. Tankevækkende højskole .
- 24.-29. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Vandrekursus.
- 24.-30. Egmont Højskolen. Sammen kan vi mere.
- 24.-30. Hadsten Højskole. Vandring og fugle i Østjylland.
- 24.-30. Hadsten Højskole. Vandring og herregårdsbesøg.
- 24.-30. Hadsten Højskole. Cykelture og herregårdsbesøg.
- 24.-30. Hadsten Højskole. Kreativt naturfoto.
- 24.-30. Jaruplund Højskole. Kanaler og vandveje - Hamborg og Holsten fra vandsiden .
- 24.-30. Jaruplund Højskole. Cykelkursus langs kysten - Angel og Slien.

JUNI FORTSAT

- 24.-30. Johan Borups Højskole København. Mærk livet.
- 29.-5/7 Rønde Højskole. Danmarkshistorien.
- 29.-5/7 Rønde Højskole. Vandringer i Østjylland.
- 29.-5/7 Rønde Højskole. Yoga & mindfulness på højskole.
- 29.-5/7 Rønde Højskole. Sangen har vinger - sommerkor for voksne.
- 29.-5/7 Vejle Idrætshøjskole. Højskole og golf .
- 29.-5/7 Vejle Idrætshøjskole. Højskole og havkajak.
- 29.-5/7 Vrå Højskole. Fotokursus - Gamle teknikker ud fra digitale filer - Lær nye måder at bruge digital foto på.
- 29.-5/7 Vrå Højskole. Keramikkursus - Eksperimentel Raku - Lær at dreje ler og brænde med rakuteknik.
- 29.-5/7 Vrå Højskole. Tekstilkursus - Kunsten at arbejde med enkle snit.
- 29.-5/7 Vrå Højskole. Smykkekursus - Guldsmedens arbejdsmetoder.
- 29.-5/7 Vrå Højskole. Malerkursus - Oliemaling og akryl - Lær at male.
- 30.-5/7 Nørregaards Højskole. Mountainbike på danske spor.
- 30.-6/7 Bornholms Højskole. Yoga.
- 30.-6/7 Brandbjerg Højskole. Flet og fællesskab.
- 30.-6/7 Den Europæiske Filmhøjskole. Humor på film: Hvad griner du af?
- 30.-6/7 Den Rytmiske Højskole. Blæser- og slaggtøjsmusik.
- 30.-6/7 Egå Ungdoms-Højskole. Spil Bridge på Højskole.
- 30.-6/7 Engelsholm Højskole. Kunstkursus uge 27: Fotografi, glaspustning, ovnstøbt glas, keramik, maleri, smykker, sangskrivning.
- 30.-6/7 Gerlev Idrætshøjskole. SommerGospel 2.

- 30.-6/7 Grundtvigs Højskole. Syng dansk.
- 30.-6/7 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at skrive - historien om dig selv.
- 30.-6/7 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Sundhed og velvære - hele livet .
- 30.-6/7 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 30.-6/7 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga .
- 30.-6/7 Højskolen Snoghøj. Salsa og cubanske danse.
- 30.-6/7 Højskolen Snoghøj. Mindfulness og yoga med fokus på compassion.
- 30.-6/7 Højskolen Snoghøj. Moderne Dans på Snoghøj.
- 30.-6/7 Højskolen Østersøen. Sommer i vandkanten.
- 30.-6/7 ISI Idrætshøjskole. Højskole & Golf i lkast, uge 27.
- 30.-6/7 Krogerup Højskole. Set gennem kunsten – i samarbejde med Louisiana.
- 30.-6/7 Kunsthøjskolen på Ærø. Levende billeder – animations- og stop-motion film.
- 30.-6/7 Kunsthøjskolen på Ærø. Skulptur – slip fantasien løs.
- 30.-6/7 Kunsthøjskolen på Ærø. Fang nuet – landskabsmaleri.
- 30.-6/7 Kunsthøjskolen på Ærø. Akvarelmaleri – under åben himmel.
- 30.-6/7 Livsstilshøjskolen Gudum. Qi gong og vandringer.
- 30.-6/7 Livsstilshøjskolen Gudum. Meditation og Qi Gong.
- 30.-6/7 Nordfyns Højskole. Patchwork uge 27 - Vælg mellem 3 spor.
- 30.-6/7 Ry Højskole. Keramikværkstedet/ Ry Classic.
- 30.-6/7 Ry Højskole. Maleri/Ry Classic.
- 30.-6/7 Ry Højskole. Ro i Kajakken/Ry Classic.
- 30.-6/7 Ry Højskole. Argentinsk tango/Ry Classic.
- 30.-6/7 Ry Højskole. Skriv så det fænger/ Ry Classic.

- 30.-6/7 Rødding Højskole. Keramik – et værkstedskursus. Mønstre og teknikker.
- 30.-6/7 Rødding Højskole. Billedvæv – et værkstedskursus. Mønstre og teknikker fra hele verdenen.
- 30.-6/7 Rødding Højskole. Skaftvæv – et værkstedskursus. Mønstre og teknikker på skaftvæv.
- 30.-6/7 Rødding Højskole. Tekstiltryk – et værkstedskursus. Grafiske mønstre og farveeksperimenter.
- 30.-6/7 Rødding Højskole. RUSK 2019. Global Folkemusik. Vi spiller traditionel folkemusik fra Danmark og verden.
- 30.-6/7 Rødding Højskole. Naturvandringer. I Vadehavets vidunder og marskens mystik.
- 30.-6/7 Rødding Højskole. Livsglædens nødvendighed. Livsfilosofisk uge om den muntre alvor og det gode liv.
- 30.-6/7 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Maritime vandreture langs Flensborg Fjord.
- 30.-6/7 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Ø-vandringer.
- 30.-6/7 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Sommerkursus.
- 30.-6/7 Struer Fri Fag- og Højskole. Yogakursus - yoga, meditation, afspænding.
- 30.-6/7 Struer Fri Fag- og Højskole. Sommerkursus - livsstilsændringer, sund krop og motivation.
- 30.-6/7 Suhrs Højskole. Verdensmad.
- 30.-6/7 Suhrs Højskole. Bevæg din sundhed.
- 30.-7/7 Uldum Højskole. Folkeligt musik-kursus. Viser, jazz, folkemusik, kor, balkan.
- 30.-13/7 Bornholms Højskole. Yoga.
- 30.-13/7 Bornholms Højskole. Akvarel - bornholmske motiver.
- 30.-20/7 Den Internationale Højskole. Bliv bedre til dansk, imens du oplever den danske sommer sammen med kursister fra hele verden.

JULI

- 1.-7. Hadsten Højskole. Design af accessoires.
- 1.-7. Hadsten Højskole. Keramik og Raku.
- 1.-7. Hadsten Højskole. Tegning.
- 1.-7. Hadsten Højskole. Strik.
- 1.-7. Hadsten Højskole. Maleri.
- 1.-7. Johan Borups Højskole København. Tag med Læger uden Grænser på højskole.
- 4.-27. Bornholms Højskole. Podcast - få din historie ud i lyd. v/ Susanna Larsen.
- 6.-12. Rønde Højskole. Sy og design - på højskolemanér .
- 6.-12. Rønde Højskole. Mountainbike & højskole.
- 6.-12. Rønde Højskole. Livet, universet og alting .
- 6.-12. Rønde Højskole. Strik med farver - højskole og kreativitet.
- 6.-12. Rønde Højskole. Rønde Højskole Camp - for tidligere og kommende elever .
- 6.-12. Rønde Højskole. Hækling - kreativitet på højskole.
- 6.-12. Rønde Højskole. Frit broderi – set fra forskellige vinkler.
- 6.-12. Rønde Højskole. Vandringer i Nationalpark Mols Bjerger.
- 6.-12. Vejle Idrætshøjskole. Body and mind .
- 6.-12. Vejle Idrætshøjskole. Højskole og golf.
- 6.-12. Vestjyllands Højskole. Dans så du sveder.
- 6.-12. Vestjyllands Højskole. Kor - klassisk og rytmisk.
- 6.-12. Vrå Højskole. Forfatterkursus - Skriv dig til din egen stemme.
- 6.-12. Vrå Højskole. Hundekursus - Med menneskets bedste ven på højskole - Uge 28.
- 6.-26. Vrå Højskole. Intensivt Læringsforløb - Fokus på Dansk og Matematik - Uge 28-30.



JULI FORTSAT

- 7.-13. Brandbjerg Højskole. Nordic Salsa Camp.
- 7.-13. Brenderup Højskole. Spillemands-musik og Folkedans.
- 7.-13. Engelsholm Højskole. Kunstkursus uge 28: Fotografi, glaspustning, keramik, maleri, smykkedesign, folkemusik.
- 7.-13. Grundtvigs Højskole. Rytmisk Kor.
- 7.-13. Grundtvigs Højskole. Sangskrivning.
- 7.-13. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Sundhed og velvære - hele livet .
- 7.-13. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Velværens psykologi.
- 7.-13. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda - sådan finder du din sundhed.
- 7.-13. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 7.-13. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Filosofi og Eksistens.
- 7.-13. Idrætshøjskolen Sønderborg. Sommerdans - nyd dansegleden!.
- 7.-13. ISI Idrætshøjskole. Højskole & Golf i lkast, uge 28.
- 7.-13. Krogerup Højskole. Tænkepauser på Krogerup – i samarbejde med Aarhus Universitetsforlag.
- 7.-13. Livsstilshøjskolen Gudum. Motion skal der til.
- 7.-13. Livsstilshøjskolen Gudum. Mindfull Vandreuge.
- 7.-13. Nordfyns Højskole. Patchwork uge 28 - Vælg mellem 3 spor.
- 7.-13. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Dansekursus.
- 7.-13. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Design dit eget højskolekursus.
- 7.-13. Ry Højskole. Trommer, Sang og Bevægelse / Musik i Ry.
- 7.-13. Ry Højskole. Pop, Rock og Disko / Musik i Ry.
- 7.-13. Ry Højskole. Soul, Reggae & Roots / Musik i Ry.
- 7.-13. Ry Højskole. Rytmisk kor / Musik i Ry.
- 7.-13. Ry Højskole. Jazz / Musik i Ry.
- 7.-13. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Cykeltour de Sønderjylland.
- 7.-13. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Højsommervandring.
- 7.-13. Struer Fri Fag- og Højskole. Yogakursus - yoga, meditation, afspænding.
- 7.-13. Struer Fri Fag- og Højskole. Sommerkursus - livsstilsændringer, sund krop og motivation.
- 7.-13. Suhrs Højskole. Smag Forskellen.
- 7.-13. Vallekilde Højskole. Vandringer i Odsherred.
- 7.-13. Vallekilde Højskole. Tegning, maleri og croquis.
- 7.-13. Vallekilde Højskole. Skriv på Vallekilde.
- 7.-20. Kunsthøjskolen i Holbæk. Sommerkursus med kunst i fokus. Vælg mellem værkstederne Maleri, Digitalt fotografi, Grafik, Keramik.
- 7.-20. Kunsthøjskolen på Ærø. Figurativt maleri – inkl. abstrakte friheder.
- 7.-20. Kunsthøjskolen på Ærø. Naturfotografi – fotokursus.
- 7.-20. Kunsthøjskolen på Ærø. Skulptur modellering – støbning – eksperimenter.
- 8.-14. Egmont Højskolen. Sommersjov i Hou.
- 8.-14. Jaruplund Højskole. Cykelkursus – Rømø, Sild og Før.
- 8.-14. Nørugaards Højskole. Golf og højskole .
- 8.-14. Nørugaards Højskole. Havkajak - kom godt i gang.
- 8.-14. Ubberup Højskole. Stærk sommer - styrk din livsstil på livsstilshøjskole.
- 8.-14. Uldum Højskole. Værkstedsuge: Sølvsmykker, raku keramik, læder, akrylmaleri, skriveværksted, træ, pileflet.

JULI FORTSAT

- 13.-19. Vejle Idrætshøjskole. Højskole og golf.
- 13.-19. Vejle Idrætshøjskole. Outdoor og adventure.
- 13.-19. Vestjyllands Højskole. Salsa - dans, musik og sang.
- 13.-19. Vrå Højskole. Fortællekursus - Det levende ord.
- 13.-19. Vrå Højskole. Hundekursus - Med menneskets bedste ven på højskole - Uge 29.
- 14.-20. Den Europæiske Filmhøjskole. Filmkursus: Skrøbelighedens styrke i filmiske fortællinger.
- 14.-20. Gerlev Idrætshøjskole. Parkour, move & dans.
- 14.-20. Grundtvigs Højskole. Skøre streger.
- 14.-20. Grundtvigs Højskole. Det ændrede verden - 1989.
- 14.-20. Grundtvigs Højskole. Andersens sommerkor.
- 14.-20. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at Meditere - enkelt, let og effektivt.
- 14.-20. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Livet fornyes indefra - Vækst gennem fordybelse.
- 14.-20. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Kunst, kreativitet og bevidsthedsudvikling.
- 14.-20. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. På den grønne gren - ayurvedisk madkunst for menneskelig udvikling.
- 14.-20. Højskolen Snoghøj. Dykkerkursus - Lær at dykke med flaske i Lillebælt.
- 14.-20. Højskolen Snoghøj. Havkajak.
- 14.-20. ISI Idrætshøjskole. Højskole & Golf i Ikast, uge 29.
- 14.-20. Jyderup Højskole. Skrivekursus - hvis du trænger til inspiration, modspil og respons.

- 14.-20. Jyderup Højskole. Den bæredygtige have - gør din have endnu mere frugtbar i samarbejde med naturen.
- 14.-20. Jyderup Højskole. Elektronisk musik - komponér, producér og udfør.
- 14.-20. Kalø Højskole. Den grønne nørd.
- 14.-20. Livsstilshøjskolen Gudum. Sund og glad - Kurset er velegnet for udviklingshæmmede.
- 14.-20. Nordfyns Højskole. Sommerhøjskole.
- 14.-20. Nørregaards Højskole. Gospel og højskole.
- 14.-20. Nørregaards Højskole. Golf og højskole.
- 14.-20. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Musikkursus.
- 14.-20. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Højskolekursus - Design dit eget kursus.
- 14.-20. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Ad Hævevejens stier til Danmarks port.
- 14.-20. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Øvandring.
- 14.-20. Silkeborg Højskole. Rytmisk musikuge. Fælles om fascinationen af sang og musik.
- 14.-20. Aalborg Sportshøjskole. Golfkursus på højskole ... for livsnydere i uge 29.
- 14.-27. Bornholms Højskole. Keramik, glaspustning, design & smykker, kunsttryk.
- 14.-3/8 Højskolen Snoghøj. Intensiv dansk- og matematikundervisning med kunstneriske fag.
- 15.-21. Egmont Højskolen. Leg, latter og livsglæde.
- 15.-21. Jaruplund Højskole. Maleri, skulptur, akvarel og fællestegning.
- 15.-21. Jaruplund Højskole. Golf (2) - Fire tyske baner og Nordart 20.
- 15.-21. Uldum Højskole. Rytmisk musikkursus. Jazz, soul, latin, funk, rock.
- 20.-26. Vejle Idrætshøjskole. Mountainbike/ MTB på højskole.

- 20.-26. Vejle Idrætshøjskole. Fitness 360 grader.
- 20.-26. Vrå Højskole. Keramikkursus - Klassisk keramik.
- 20.-26. Vrå Højskole. Kunstkursus - I sporet på kunsten.
- 20.-26. Vrå Højskole. Grafikkursus - Fra skitse og tegning til det grafiske tryk.
- 21.-27. Brenderup Højskole. Ø-vandring I - Ture til fire mindre øer rundt om Fyn.
- 21.-27. Den Europæiske Filmhøjskole. Filmkursus: Det er aldrig for sent at få en (u)lykkelig barndom.
- 21.-27. Den Rytmiske Højskole. Rytmisk Sommer - sangskrivning.
- 21.-27. Engelsholm Højskole. Engelsholm-stævnet uge 30: Rytmisk sammenspil / produktion / sangskrivning.
- 21.-27. Grundtvigs Højskole. Akrylmaleri.
- 21.-27. Grundtvigs Højskole. Forelsket i fotografi.
- 21.-27. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Astrologi og Livsforståelse.
- 21.-27. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at Meditere - enkelt, let og effektivt.
- 21.-27. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda - sådan finder du din sundhed.
- 21.-27. Højskolen Skærgården. Sundhed og balance.
- 21.-27. Højskolen Snoghøj. Havkajak.
- 21.-27. ISI Idrætshøjskole. Højskole & Golf i Ikast, uge 30.
- 21.-27. Jyderup Højskole. Politik & Filosofi - studenterkredsens sommermøde, alle er velkomne.
- 21.-27. Kunsthøjskolen på Ærø. Dit maleri - figurativt og abstrakt maleri.
- 21.-27. Kunsthøjskolen på Ærø. Maleriets nærvær.
- 21.-27. Kunsthøjskolen på Ærø. Reportagefotografi - virkelighedens skatkammer.

- 21.-27. Livsstilshøjskolen Gudum. Stressfri livsstil.
- 21.-27. Livsstilshøjskolen Gudum. Gourmet og Natur - Naturligvis.
- 21.-27. Nordfyns Højskole. Genvind Livskraften.
- 21.-27. Nørregaards Højskole. Bridge og højskole.
- 21.-27. Nørregaards Højskole. Golf og højskole.
- 21.-27. Nørregaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelser.
- 21.-27. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Skuespilkursus.
- 21.-27. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Højskolekursus - Design dit eget kursus.
- 21.-27. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Byvandring i det historiske grænseland.
- 21.-27. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Unikke sommervandring.
- 21.-27. Silkeborg Højskole. Kierkegaard - sat i værk.
- 21.-27. Silkeborg Højskole. Natur- og kulturvandring - guidede vandring, foredrag og højskoleliv i Søhøjlandet.
- 21.-27. Testrup Højskole. Tag og skriv!
- 21.-27. Vallekilde Højskole. Vallekilde-ugen - i samarbejde med elevforeningen.
- 21.-27. Aalborg Sportshøjskole. Golfkursus på højskole ... for livsnydere i uge 30.
- 21.-3/8 Højskolen Skærgården. Veje til varigt væggtab.
- 21.-3/8 Kunsthøjskolen i Holbæk. Sommerkursus med kunst i fokus. Vælg mellem værkstederne: Maleri, Smykker, Grafik, Analogt fotografi.
- 22.-28. Brandbjerg Højskole. Mad over ild.
- 22.-28. Brandbjerg Højskole. Vandring i sommerferien.
- 22.-28. Brandbjerg Højskole. Havkajak.
- 22.-28. Brandbjerg Højskole. Naturfotografi.
- 22.-28. Brandbjerg Højskole. Bridge.

JULI FORTSAT

- 22.-28. Hadsten Højskole. Crossfit.
 22.-28. Hadsten Højskole. Run og Fitness.
 22.-28. Hadsten Højskole. Vild med dans.
 22.-28. Hadsten Højskole. Yoga.
 22.-28. Hadsten Højskole. Tennis.
 22.-28. Jaruplund Højskole. Vandringer langs Viking-Friservejen.
 22.-28. Jaruplund Højskole. Kulturperler på tværs af Jylland rod.
 25.-14/8 Den Internationale Højskole. Bliv bedre til engelsk, imens du oplever den danske sommer sammen med kursister fra hele verden.
 27.-2/8 Ry Højskole. Ry Uden Filter.
 27.-2/8 Ryslinge Højskole. Med visen i centrum. I samarbejde med Visens Venner
 27.-2/8 Ryslinge Højskole. Senior Dans.
 27.-2/8 Testrup Højskole. Auguku.
 27.-2/8 Vejle Idrætshøjskole. Højskole og havkajak.
 27.-2/8 Vejle Idrætshøjskole. Bootcamp.
 27.-2/8 Vestjyllands Højskole. Sangerens stemme.
 27.-2/8 Vestjyllands Højskole. Syng af hjertens lyst.
 27.-2/8 Vestjyllands Højskole. Dans for to.
 27.-2/8 Vestjyllands Højskole. Kraftværk - i samarbejde med højskolens elevforening.
 27.-2/8 Vrå Højskole. Fotokursus - Forny dit digital-fotografi.
 27.-2/8 Vrå Højskole. Hundekursus - Med menneskets bedste ven på højskole - Uge 31.
 27.-2/8 Vrå Højskole. Malerkursus - Udtryk, drama og stemninger via maleriet.
 28.-1/8 Krogerup Højskole. Krogerup PåNy.
 28.-2/8 Gymnastikhøjskolen i Ollerup. RyhmeCamp.
 28.-3/8 Brenderup Højskole. Filt - Grundlæggende teknik og filtning som håndværk.
- 28.-3/8 Brenderup Højskole. Yoga - Vejen til smuk yoga.
 28.-3/8 Brenderup Højskole. Malekursus - Inspirations- og idékursus.
 28.-3/8 Brenderup Højskole. Ø-vandring II - Ture til fire mindre øer rundt om Fyn.
 28.-3/8 Den Europæiske Filmhøjskole. Mod det uendelige univers: Science fiction-filmen før og nu.
 28.-3/8 Den Europæiske Filmhøjskole. Skriv en film: "Glem forfatteren men lær håndværket".
 28.-3/8 Den Rytmske Højskole. AuVig DRHs augustkursus.
 28.-3/8 Engelsholm Højskole. Kunstkursus uge 31: Glaspustning, keramik, maleri, guitar camp.
 28.-3/8 Grundtvigs Højskole. Maleri med opstilling og natur.
 28.-3/8 Grundtvigs Højskole. Filosofikursus - De store filosoffer.
 28.-3/8 Grundtvigs Højskole. Litteratur.
 28.-3/8 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
 28.-3/8 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Sundhed og velvære - hele livet .
 28.-3/8 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga.
 28.-3/8 Højskolen Snoghøj. Yoga og mindfulness .
 28.-3/8 Højskolen Snoghøj. Undervandsjagt og fridykning (UV-jagt).
 28.-3/8 Højskolen Østersøen. Natur i verdensklasse.
 28.-3/8 Idrætshøjskolen Bosei. Bosei Geek Week.
 28.-3/8 Idrætshøjskolen Viborg. Havkajakkursus - uge 31.
 28.-3/8 Idrætshøjskolen Viborg. Centre of Movement.
 28.-3/8 Idrætshøjskolen Viborg. Mountainbikekursus - MTB.
 28.-3/8 Idrætshøjskolen Aarhus. Idræt & glæde - for unge og voksne med særlige behov.

- 28.-3/8 ISI Idrætshøjskole. Højskole & Golf i lkast, uge 31.
 28.-3/8 Jyderup Højskole. Sangskrivning - når du bare ikke kan lade være med at komme ud gennem tekst og musik.
 28.-3/8 Jyderup Højskole. Musik med rødder - Folkemusik, Spillemandsmusik, Roots, Folk med rødder i en folkelig tradition.
 28.-3/8 Kunsthøjskolen på Ærø. Maleri - fejl og andre tilfældigheder.
 28.-3/8 Kunsthøjskolen på Ærø. Painting - "me Colour me Happy".
 28.-3/8 Kunsthøjskolen på Ærø. Pinhole fotografi - fotokursus.
 28.-3/8 Odder Højskole. Højsommerkursus med friluftsliv, keramik & raku, meditation & natur, træning med bevidsthed.
 28.-3/8 Oure Højskole Sport & Performing Arts. Design dit eget højskolekursus.
 28.-3/8 Rødding Højskole. Naturvandring, filosofi og god mad. En højskoleuge for livsnydere.
 28.-3/8 Rødding Højskole. På cykel langs Kongeåen. Oplev naturen, mød kulturen og hør historien.
 28.-3/8 Rødding Højskole. Skriv dit liv. Kursus i livsfortælling og erindringsskrivning.
 28.-3/8 Rødding Højskole. Analog fotografi og mørkekammertechnik. Analoge foto-processer fra fotografiets barndom til nutiden.
 28.-3/8 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Unikke kanaler og vandveje.
 28.-3/8 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Maritime vandreture langs Flensborg Fjord.
 28.-3/8 Silkeborg Højskole. Det gådefulde univers - astronomi i øjenhøjde .
 28.-3/8 Silkeborg Højskole. Danmarks vilde planter - botaniske ekskursioner i Søhøjlandet .
- 28.-3/8 Suhrs Højskole. Madhistorie versus Ny gastronomi.
 28.-3/8 Suhrs Højskole. Grøn mad og selvforsyning i køkkenet.
 28.-3/8 Aalborg Sportshøjskole. Golfkursus på højskole ... for livsnydere i uge 31.
 28.-4/8 Livsstilshøjskolen Gudum. Harmonikakursus - Verdens Musik.
 28.-4/8 Livsstilshøjskolen Gudum. Blomsterdekoration #Haver #Livskvalitet.
 29.-4/8 Brandbjerg Højskole. Brandbjerg på kanten.
 29.-4/8 Brandbjerg Højskole. Yoga og mindfulness.
 29.-4/8 Brandbjerg Højskole. Wayfinding.
 29.-4/8 Jaruplund Højskole. De så det ske - Zeitzeugen.
 29.-4/8 Nordfyns Højskole. Patchwork uge 31- Vælg mellem 2 spor.
 29.-4/8 Nordfyns Højskole. Roser på Nordfyn.
 29.-4/8 Nordfyns Højskole. Miniaturekursus.
 29.-11/8 Ubberup Højskole. Sund Sommer - styrk din livsstil på livsstilshøjskole.

AUGUST

- 2.-9. Vestjyllands Højskole. Flamenco.
 3.-9. Rødding Højskole. Rødding Revival. Højskoleessens. Et ungdomskursus for alle.
 3.-9. Vestjyllands Højskole. Byg i træ.
 3.-9. Vestjyllands Højskole. Pilgrimsvandring i middelalderpilgrimmens fodspor.
 3.-9. Vestjyllands Højskole. Dans.
 3.-10. Vrå Højskole. Kulturkursus - Tæt på kulturen i Nordjylland.
 3.-10. Vrå Højskole. Malerkursus - Farver og fantasi.
 3.-10. Vrå Højskole. Tekstilkursus - Lær at sy patchwork på symaskine.
 4.-8. Silkeborg Højskole. Gejst - Bliv begejstret til 100 timers intensiv højskole.
 4.-10. Bornholms Højskole. Gå Bornholm rundt.



AUGUST FORTSAT

- 4.-10. Bornholms Højskole. Outdoor på Ø!
- 4.-10. Bornholms Højskole. Højskole for strikkeglade.
- 4.-10. Engelsholm Højskole. TreToEngels-holm uge 32: Glaspustning, keramik, maleri, fotografi.
- 4.-10. Gerlev Idrætshøjskole. Yoga & mindfulness på Gerlev.
- 4.-10. Grundtvigs Højskole. Kreativ tegning.
- 4.-10. Grundtvigs Højskole. Foto.
- 4.-10. Grundtvigs Højskole. Globalisering og Demokrati.
- 4.-10. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Rytmiske Sangdage.
- 4.-10. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 4.-10. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness - Velvære efter verdens ældste forskrifter .
- 4.-10. Højskolen Snoghøj. Yoga og mindfulness.
- 4.-10. Højskolen Snoghøj. Internationale baldanse.
- 4.-10. Højskolen Østersøen. Sol, sommer og Sønderjylland.
- 4.-10. Idrætshøjskolen Sønderborg. Golf og Højskole på smukke Als! - uge 32.
- 4.-10. Kunsthøjskolen på Ærø. Stregen - mellem klassisk tegning og fri hånd.
- 4.-10. Kunsthøjskolen på Ærø. Portrættet - fotokursus.
- 4.-10. Kunsthøjskolen på Ærø. Akvarel - det ærøske landskab.
- 4.-10. Livsstilshøjskolen Gudum. Antiinflammatoriske Highlights.
- 4.-10. Nørregaards Højskole. Klassisk korsang.
- 4.-10. Nørregaards Højskole. Bridge & højskole.
- 4.-10. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Sensommervandring.
- 4.-10. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Cykeltour de Sønderjylland.
- 4.-10. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Sommerkursus.
- 4.-17. Livsstilshøjskolen Gudum. To ugers sommerkursus - Sund Livsstil.
- 5.-9. Højskolen Snoghøj. Kulturledelse: Leadership Summer Camp Snoghøj.
- 5.-11. Brandbjerg Højskole. Nordisk strikkesymposium.
- 5.-11. Hadsten Højskole. Flora, Fauna og Fugle i Østjylland.
- 5.-11. Hadsten Højskole. På cykel i Østjylland.
- 5.-11. Hadsten Højskole. Kreativt naturfoto.
- 5.-11. Hadsten Højskole. Vandring i Østjylland.
- 5.-11. Hadsten Højskole. Smag på Østjylland.
- 5.-11. Jaruplund Højskole. Vadehavet - Nationalpark og Verdensnaturarv - Tur til Helgoland.
- 5.-11. Uldum Højskole. Østjyske landskaber. Naturvandrer langs Gudenåen, Vejle Fjord og sejltur i træskib.
- 10.-16. Vestjyllands Højskole. Argentinsk tango.
- 11.-17. Askov Højskole. Bridge på Askov.
- 11.-17. Bornholms Højskole. Analog fotografi på Bornholms Højskole.
- 11.-17. Bornholms Højskole. Digital fotografi.
- 11.-17. Bornholms Højskole. Video.
- 11.-17. Grundtvigs Højskole. Skriv selv.
- 11.-17. Grundtvigs Højskole. Radio.
- 11.-17. Grundtvigs Højskole. Tegneserie og Graphic Novels.
- 11.-17. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga.
- 11.-17. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 11.-17. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Design, smykker og spiritualitet.
- 11.-17. Idrætshøjskolen Sønderborg. Golf og Højskole på smukke Als! - uge 33.
- 11.-17. Livsstilshøjskolen Gudum. Bæredygtig Livsstil.

AUGUST FORTSAT

- 11.-17. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 11.-17. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Ad Hærvejens stier til Danmarks port.
- 11.-17. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Byvandring i det historiske grænseland.
- 11.-17. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Sommerkursus.
- 11.-17. Struer Fri Fag- og Højskole. Sensommerkursus - livsstilsændringer, sund krop og væggtab.
- 11.-17. Struer Fri Fag- og Højskole. Yogakursus - yoga, meditation, afspænding.
- 11.-24. Kunsthøjskolen på Ærø. Det nødvendige billede - maleri.
- 11.-24. Kunsthøjskolen på Ærø. Dit fotografi - fotokursus.
- 11.-24. Kunsthøjskolen på Ærø. Landskabsmaleri anno 2019.
- 12.-18. Jaruplund Højskole. Kubik og kultur - Holsten og Slien rundt på MC.
- 12.-18. Uldum Højskole. Hærvejen. Natur, kultur og historie, med vandring langs de gamle hærvejsspor.
- 17.-23. Vestjyllands Højskole. Gourmet.
- 17.-23. Vestjyllands Højskole. Slip drømmene fri.
- 17.-23. Vestjyllands Højskole. Vilde Vestjylland.
- 18.-24. Bornholms Højskole. Bornholm på Cykel.
- 18.-24. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 18.-24. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 18.-24. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Sommerkursus.
- 18.-31. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus - to uger med fokus på det sunde liv.

- 18.-7/9 Struer Fri Fag- og Højskole. Livsstilskursus - livsstilsændringer, sund krop, motivation og væggtab.
- 19.-24. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Fyn er fin.
- 19.-25. Brandbjerg Højskole. Bridge.
- 19.-25. Jaruplund Højskole. Det moderne Grænseland - Forskellighed og fællesskab. Mød mennesker og kultur, der bygger bro.
- 24.-30. Vestjyllands Højskole. På cykel i vestjyske landskaber.
- 24.-6/9 Vestjyllands Højskole. Tegning og Maleri.
- 25.-30. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 25.-31. Askov Højskole. På fodrejse i Danmark - Vandrekursus.
- 25.-31. Bornholms Højskole. Arkæologi.
- 25.-31. Bornholms Højskole. Madkultur på Bornholm.
- 25.-31. Idrættshøjskolen Sønderborg. Line-dance - med livsglæde og smil!
- 25.-31. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 26.-30. Brandbjerg Højskole. Bridge.
- 26.-1/9 Jaruplund Højskole. Kunst langs vestkysten - Vestkysten og dens dramatiske historie fortolket i billedkunst.
- 31.-6/9 Vestjyllands Højskole. Rundt i Vestjylland.
- 31.-6/9 Vestjyllands Højskole. Store nordiske fortællere.

SEPTEMBER

- 1.-7. Askov Højskole. Dans dans dans.
- 1.-7. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga.
- 1.-7. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 1.-7. Idrættshøjskolen Viborg. Havkajak-kursus - uge 36.
- 1.-7. Nørgaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelser.

- 1.-7. Rødding Højskole. Europa i bevægelse. Nationalstaten og mindretalene under forandring.
- 1.-7. Skals - højskolen for design og håndarbejde. HVF broderi.
- 1.-7. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skaftævning.
- 1.-14. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus - to uger med fokus på det sunde liv.
- 2.-8. Brandbjerg Højskole. Vidunderlige verdensarv.
- 2.-8. Jaruplund Højskole. Atlanterhavsvolden - Danske arbejdere i tysk krigstjeneste.
- 8.-14. Højskolen Østersøen. Musik og kunst - Klaver med mer'.
- 8.-14. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Læder.
- 8.-14. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Håndstrik.
- 8.-21. Struer Fri Fag- og Højskole. Afstresning, meditation og balance.
- 9.-13. Brandbjerg Højskole. Personlig power og frugtbart samarbejde.
- 15.-21. Askov Højskole. Arkæologi på Askov.
- 15.-21. Bornholms Højskole. Svampe og Fermentering.
- 15.-21. Højskolen Østersøen. Smag på Sønderjylland.
- 15.-21. Nørgaards Højskole. Islandske heste, natur og kultur.
- 15.-21. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 15.-21. Skals - højskolen for design og håndarbejde. HVF broderi.
- 15.-21. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skals-broderi.
- 15.-28. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus - to uger med fokus på det sunde liv.
- 16.-20. Brandbjerg Højskole. Skab resten af dit liv.
- 16.-20. Vestjyllands Højskole. Liv og fortællinger.
- 16.-22. Jaruplund Højskole. Den lange besættelse.

- 16.-22. Jaruplund Højskole. Højskolesang og fortællinger.
- 22.-27. Nørgaards Højskole. Wellness og højskole - Glæd dig til et kursus med fysisk velvære og humør.
- 22.-27. Nørgaards Højskole. Danmarksoplevelser i hjertet af Jylland.
- 22.-27. Nørgaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse.
- 22.-28. Askov Højskole. Fugle i naturen.
- 22.-28. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness - Velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 22.-28. Rødding Højskole. Nordisk kulturuge. Mød nordiske forfattere, kunstnere, musikere og smag det nordiske køkken.
- 22.-28. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skals-broderi.
- 22.-28. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Syning.
- 23.-27. Brandbjerg Højskole. Slotte og herregårde.
- 23.-29. Jaruplund Højskole. Sort Sol og traner ved Rügen.
- 29.-4/10 Nørgaards Højskole. Mad på dansk - smagsoplevelser, gode råvarer, lokale producenter og højskole.
- 29.-5/10 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Plante-farvning og håndstrik.
- 29.-12/10 Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus - to uger med fokus på det sunde liv.

OKTOBER

- 6.-12. Askov Højskole. Kunst / Litteratur- / Historie.
- 6.-12. Engelsholm Højskole. Kunstkursus uge 41: Maleri, fotografi, keramik, glaspustning, ovnstøbt glas, smykkedesign.
- 6.-12. Gerlev Idrættshøjskole. Fra vandskræk til vandglæde.

OKTOBER FORTSAT

- 6.-12. Idræthshøjskolen Sønderborg. Efterårstango - kroppen smiler når du danser Tango!.
- 6.-12. Nørgaards Højskole. Yoga og højskole.
- 6.-12. Nørgaards Højskole. Mountainbike på danske spor.
- 6.-12. Nørgaards Højskole. Syng dig glad.
- 6.-12. Rødding Højskole. Kunst, kultur og kristendom. Højskoleuge om troens aftryk i dansk åndsliv. I samarbejde med Kristeligt Dagblad.
- 6.-12. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Broderi.
- 6.-12. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Vævning.
- 13.-19. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga.
- 13.-19. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Sundhed og velvære - hele livet .
- 13.-19. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Stresshåndtering og sund Livsstil .
- 13.-19. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 13.-19. Krogerup Højskole. Når naturen kalder.
- 13.-19. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 13.-19. Nørgaards Højskole. Slægtsforskning for begyndere - kildesøgning i kirkebøger, folketællinger, vielsesprotokoller m.m.
- 13.-26. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus – to uger med fokus på det sunde liv.
- 16.-20. Brandbjerg Højskole. Yoga og mindfulness.
- 20.-26. Rødding Højskole. Humor og livsmod. En livsfilosofisk højskoleuge om den muntre alvor.
- 21.-25. Brandbjerg Højskole. Kongernes Jelling.

- 26.-10/11 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness Advanced - Velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 27.-2/11 Askov Højskole. Humor og livsglæde.
- 27.-2/11 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda - sådan finder du din sundhed.
- 27.-2/11 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 27.-2/11 Nørgaards Højskole. Akvarel og højskole.
- 27.-2/11 Nørgaards Højskole. Slægtsforskning - kildesøgning i skifter, statens lægdsruller, faderskabssager, flytninger mm.
- 27.-2/11 Nørgaards Højskole. Maleri og højskole .
- 27.-2/11 Nørgaards Højskole. Lær om ølbrygning, ølets historie og højskole.
- 27.-9/11 Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus – to uger med fokus på det sunde liv.
- 28.-1/11 Brandbjerg Højskole. Du store strikkeverden.
- 28.-1/11 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Læder.
- 28.-3/11 Jaruplund Højskole. Filosofi – Forståelsen af kunst.

NOVEMBER

- 2.-8. Rødding Højskole. De dybeste rødder. Fortællinger om Danmark og den danske folkesjæl i historie, tro og litteratur.
- 3.-9. Askov Højskole. Broderi.
- 3.-9. Askov Højskole. Patchwork.
- 3.-9. Askov Højskole. Strik.
- 3.-9. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 3.-9. Nørgaards Højskole. Patchwork og højskole.
- 3.-9. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Broderi.
- 3.-9. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Færøsk strik.

- 4.-10. Jaruplund Højskole. Stedets kraft - Særlige lokaliteter og deres rolle i religion og historie.
- 10.-16. Askov Højskole. Skriv din livshistorie.
- 10.-23. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus – to uger med fokus på det sunde liv.
- 11.-15. Brandbjerg Højskole. Det skønne liv.
- 11.-17. Jaruplund Højskole. "Al rejse er at leve" - Rejsefortællinger.
- 13.-17. Vestjyllands Højskole. Fortællende Teater.
- 13.-17. Vestjyllands Højskole. Jagt.
- 17.-22. Nørgaards Højskole. Wellness og højskole - Glæd dig til et kursus med fysisk velvære og humor.
- 17.-22. Nørgaards Højskole. Dansk filmhistorie.
- 17.-23. Askov Højskole. Musik på Tværs.
- 17.-23. Nordfyns Højskole. Patchwork gør glad - uge 47.
- 17.-23. Rødding Højskole. Skaftævning - magiske garner på nye måder.
- 17.-23. Rødding Højskole. Hækletøj - hækling til beklædning.
- 17.-23. Rødding Højskole. Botanisk plantetryk - tema og variation.
- 17.-23. Rødding Højskole. Strik - uden grænser.
- 17.-23. Rødding Højskole. Broderi - fladstingsformemmelser.
- 17.-23. Rødding Højskole. Keramik - model og støbeform.
- 18.-1/12 Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus – to uger med fokus på det sunde liv.
- 24.-30. Askov Højskole. Det lykkelige menneske.
- 24.-30. Nordfyns Højskole. Fra idé til færdig quilt.
- 24.-30. Nørgaards Højskole. Johann Sebastian Bachs "Juleoratorium" - en uundværlig del af juletiden.
- 24.-30. Nørgaards Højskole. Gotisk skriftlæsning - lær at læse og fortolke dokumenterne i din slægtsforskning.

- 24.-30. Nørgaards Højskole. Strik og højskole - teknik, design og inspiration.
- 24.-30. Nørgaards Højskole. Foto og højskole - slip kreativiteten løs. Lær om at tage billeder og digital billedredigering.
- 24.-30. Rødding Højskole. Så syng da, Danmark - og syng dig glad.
- 24.-30. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skals broderi.
- 24.-30. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Hækling.
- 24.-7/12 Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus – to uger med fokus på det sunde liv.
- 25.-29. Brandbjerg Højskole. Med noget på hjerte.

DECEMBER

- 8.-21. Livsstilshøjskolen Gudum. Livsstilskursus – to uger med fokus på det sunde liv.
- 21.-27. Askov Højskole. Julekursus.
- 21.-27. Krogerup Højskole. Jul på Krogerup.
- 22.-28. Brenderup Højskole. Julekursus - Samvær, nærvær og oplevelse.
- 23.-27. Vallekilde Højskole. Jul på Vallekilde.
- 26.-1/1 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige Yoga.
- 26.-1/1 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 27.-2/1 Vrå Højskole. Nytårskursus - Historien om Anden Verdenskrig i Nordjylland.
- 28.-1/1 Krogerup Højskole. Nytårskursus.
- 28.-3/1 Brandbjerg Højskole. Nytårskursus.
- 28.-3/1 Rødding Højskole. Nytår i Rødding. Årsskifte i højskolerammer.
- 29.-2/1 Vestjyllands Højskole. Nytårskursus.



Familiekurser - værd at vide

Så længe varer kurserne

1 uge, som regel placeret i skolernes ferie.

Dem vil I møde

Alle tænkelige familiesammensætninger. Det er fx blevet populært for bedsteforældre at tage på højskole med deres børnebørn. Andre rejser tre generationer sammen. Og der er selvfølgelig også enlige voksne med børn (eller uden) og traditionelle kernefamilier.

Det kan I forvente

Fest, glæde og godt humør kombineret med fordybelse og kreativitet. I kan vælge et kursus med fælles aktiviteter for hele familien - fx friluftsliv, teater eller kunst. Andre kurser tilbyder studiekredse for de voksne, mens børnene leger, spiller musik eller dyrker sport, som passer til deres alderstrin.

Det koster det

Ca. 4.800 kr. for et ugekursus for en voksen.

Børn koster ca. det halve - alt efter alder.

Prisen varierer fra højskole til højskole, og der kan være ekstra udgifter til materialer.

Det får I for pengene

Prisen dækker undervisning, udflugter, kost og logi på dobbeltværelse. Børnene sover tit på opredning hos de voksne.

Sådan læses kursusoversigten

Kurserne står kronologisk måned for måned.

Brug vores hjemmeside

På www.hojskolerne.dk/familiekurser findes den opdaterede kursusoversigt, hvor du kan søge på fag og emner.

Find dit familiekursus

Se også www.hojskolerne.dk/familiekurser

APRIL

- 13.-17. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Generationer på højskole (børn fra 0. til 4. klasse).
- 13.-17. Skals - højskolen for design og håndarbejde. To generationer (børn fra 9 år).

JUNI

- 23.-29. Højskolen Snoghøj. Cirkus-musical for hele familien (børn fra 6 år).
- 29.-5/7 Vejle Idrætshøjskole. Familiekursus med aktivitet, idræt og sport (børn fra 5 år).
- 29.-5/7 Vestjyllands Højskole. Familieuge - Aktiv og kreativ (børn fra 5 år).
- 30.-6/7 Brenderup Højskole. Familiehøjskole - Leg, kreativitet og udfordringer (børn fra 6 år).
- 30.-6/7 Designhøjskolen Højer. Det bæredygtige familieliv - ind i naturen (børn fra 6 år).
- 30.-6/7 Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år).
- 30.-6/7 Højskolen Snoghøj. Sang og kor (børn fra 14 år).
- 30.-6/7 Idrætshøjskolen Sønderborg. Magi i luften - (børn fra 2 til 8 år).
- 30.-6/7 Nordjyllands Idrætshøjskole. Familiehøjskole uge 27 (børn fra 4 år).
- 30.-6/7 Odder Højskole. Familiekursus med keramik, børnerytmik, maleri, familieidræt, lav en film og drama (børn fra 3 år).
- 30.-6/7 Oure Højskole Sport & Performing Arts. Familiehøjskole (børn fra 3 til 12 år).

- 30.-6/7 Silkeborg Højskole. Friluftsliv og idræt. Bevægelse, samvær og nærvær i naturen for børn og voksne (børn fra 7 år).
- 30.-6/7 Testrup Højskole. Kunsten at more sig (børn fra 7 år).
- 30.-6/7 Vallekilde Højskole. Eventyr på Vallekilde (børn fra 6 år).

JULI

- 1.-7. Egmont Højskolen. Handicapidræt for alle (børn fra 4 år).
- 1.-7. Jaruplund Højskole. Familiehøjskole. Eventyr og magi (børn fra 6 år).
- 6.-12. Vejle Idrætshøjskole. Familiekursus med aktivitet, idræt og sport (børn fra 5 år).
- 7.-13. Askov Højskole. Familiehøjskole - (børn fra 6 år).
- 7.-13. Den Europæiske Filmhøjskole. Mig og min gamer - en uge med gaming og film for hele familien (børn fra 12 år).
- 7.-13. Den Europæiske Filmhøjskole. Film Boot Camp - lær at lave film i din sommerferie (børn fra 11 år).
- 7.-13. Designhøjskolen Højer. Det bæredygtige familieliv - ind i naturen (børn fra 6 år).
- 7.-13. Gerlev Idrætshøjskole. SommerGospel - Familiekursus (børn fra 5 år).
- 7.-13. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år).
- 7.-13. Højskolen Skærgården. Ild, luft, vand og jord (børn fra 4 til 12 år).
- 7.-13. Højskolen Snoghøj. Open Space (børn fra 5 år).

- 7.-13. Højskolen Østersøen. Valhals Verden (børn fra 3 år).
- 7.-13. Idrætshøjskolen Bosei. Familiehøjskole uge 28 - Japans kultur & kampkunst, også linjer for Teens! (Børn fra 5 år).
- 7.-13. Idrætshøjskolen Aarhus. Familiehøjskole DBU's fodboldskole (børn fra 6 år).
- 7.-13. Kalø Højskole. Sammen i vildmarken (børn fra 5 år).
- 7.-13. Nordjyllands Idrætshøjskole. Familiehøjskole uge 28 (børn fra 4 år).
- 7.-13. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Familiehøjskole (børn fra 3 til 12 år).
- 7.-13. Silkeborg Højskole. Kreativitet og leg - leg og kunstneriske udfoldelser for børn, unge og voksne (børn fra 7 år).
- 7.-13. Testrup Højskole. Musikkursus (børn fra 10 år).
- 8.-14. Hadsten Højskole. Familiekursus - fra 6 til 100 år.
- 8.-14. Nørregaards Højskole. Generationer på højskole (børn fra 5 til 12 år).
- 13.-19. Rønde Højskole. Familiekursus - oplevelser for hele familien (børn fra 4 år).
- 13.-19. Ungdomshøjskolen ved Ribe. Familieuge ved Vadehavet - en aktiv og kreativ oplevelsesuge for hele familien (børn fra 5 år).
- 13.-19. Vejle Idrætshøjskole. Familiekursus med aktivitet, idræt og sport (børn fra 10 år).
- 14.-20. Den Rytmske Højskole. Den musikalske familie (børn fra 3 år).
- 14.-20. Engelsholm Højskole. Familiekursus uge 29. Teater og musik (børn fra 6 år).
- 14.-20. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år).
- 14.-20. Højskolen Skærgården. Ild, luft, vand og jord (børn fra 4 til 12 år).

- 14.-20. Højskolen Østersøen. Natur i børnehøjde (børn fra 3 år).
- 14.-20. Idrætshøjskolen Bosei. Familiehøjskole uge 29 - Sæt familien i centrum, også linjer for Teens! (Børn fra 5 år).
- 14.-20. Idrætshøjskolen Sønderborg. 360 familie - (børn fra 5 år).
- 14.-20. Idrætshøjskolen Viborg. Familiehøjskole uge 29 (børn fra 0 år).
- 14.-20. Krogerup Højskole. Familiesommer på Krogerup (børn fra 6 år).
- 14.-20. Nordjyllands Idrætshøjskole. Familiehøjskole uge 29 (børn fra 4 år).
- 14.-20. Nørregaards Højskole. Generationer på højskole (børn fra 5 til 12 år).
- 14.-20. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Familiehøjskole (børn fra 3 til 16 år).
- 14.-20. Ry Højskole. Keramisk værksted / Ry for Familier (børn fra 10 år).
- 14.-20. Ry Højskole. Teater / Ry for Familier (børn fra 10 år).
- 14.-20. Ry Højskole. Musik på tværs / Ry for Familier (børn fra 10 år).
- 14.-20. Ry Højskole. Svejs dig glad / Ry for Familier (børn fra 10 år).
- 14.-20. Ry Højskole. Planteplaneter / Ry for Familier (børn fra 10 år).
- 14.-20. Ry Højskole. Natursafari / Ry for Familier (børn fra 10 år).
- 14.-20. Rødding Højskole. Familiekursus med separat teenagehøjskole (børn fra 6 år).
- 14.-20. Testrup Højskole. Dans! - Improvisation (børn fra 16 år).
- 15.-21. Brandbjerg Højskole. Familiekursus - med familien i centrum (børn fra 6 år).
- 15.-21. Egmont Højskolen. Leg, Latter og Livsglæde (børn fra 3 år).
- 20.-26. Vejle Idrætshøjskole. Familiekursus med teenagere. Aktivitet, idræt og sport (børn fra 13 år).
- 20.-26. Vestjyllands Højskole. Eventyrlig familieuge (børn fra 5 år).

JULI FORTSAT

- 21.-27. Gerlev Idræthøjskole. Familiehøjskolen på Gerlev (børn fra 5 år).
- 21.-27. Grundtvigs Højskole. Gospel på Grundtvigs (unge fra 15 år).
- 21.-27. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år).
- 21.-27. Idræthøjskolen Sønderborg. Fantastisk familiekursus - med idræt og kreativitet i centrum (børn fra 5 år).
- 21.-27. Idræthøjskolen Viborg. Familiehøjskole uge 30 (børn fra 0 år).
- 21.-27. Idræthøjskolen Aarhus. Familiehøjskole GymDanmarks gymnastikskole (børn fra 5 år).
- 21.-27. Krogerup Højskole. Familiesommer på Krogerup (børn fra 6 år).
- 21.-27. Odder Højskole. Familiekursus med musik, leg & sang, familieidræt, keramik (børn fra 3 år).
- 21.-27. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Familiehøjskole (børn fra 3 til 16 år).
- 21.-27. Rødding Højskole. Familiekursus - Det gode liv (børn fra 6 år).
- 22.-28. Egmont Højskolen. Sommerkursus i uge 30 (børn fra 7 år).
- 22.-28. Uldum Højskole. Familiekursus - leg, syng, mal og spil (børn fra 6 år).
- 27.-2/8 Vejle Idræthøjskole. Familiekursus med aktivitet, idræt og sport (børn fra 5 år).
- 28.-3/8 Bornholms Højskole. Familiekursus på Bornholm (børn fra 10 år).
- 28.-3/8 Gerlev Idræthøjskole. Judo Summer Camp (børn fra 3 år).
- 28.-3/8 Idræthøjskolen Sønderborg. Sportsweek - masser af idræt, leg og adventure til lands og til vands! (børn fra 5 år).
- 28.-3/8 Oure Højskole Sport & Performing Arts. Familiehøjskole (børn fra 3 til 16 år).
- 28.-3/8 Vallekilde Højskole. Sol og Sommer (børn fra 6 år).

AUGUST

- 4.-10. Oure Højskole Sport & Performing Arts. Familiehøjskole (børn fra 3 til 12 år).
- 26.-1/9 Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Forældre/barn-relation (børn fra 0 år).

SEPTEMBER

- 16.-22. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Forældre/barn-relation (børn fra 0 år).

OKTOBER

- 12.-16. Skals - højskolen for design og håndarbejde. To generationer (børn fra 9 år).
- 12.-18. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Familiekursus: Natur og historie i leg (børn fra 5 år).
- 13.-19. Askov Højskole. Familiehøjskole (børn fra 6 år).
- 13.-19. Bornholms Højskole. Familiehøjskole på Bornholm (børn fra 10 år).
- 13.-19. Idræthøjskolen Sønderborg. Efterårsfamiliekursus - uge 42 (børn fra 5 år).
- 14.-18. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole - efterår (børn fra 4 år).
- 14.-18. Højskolen Østersøen. Natur i børnehøjde (børn fra 3 år).

DECEMBER

- 2.-8. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Forældre/barn-relation (børn fra 0 år).





Seniorkurser - værd at vide

Så længe varer kurserne

1 eller 2 uger.

Dem vil du møde

Ældre mennesker med forskellig uddannelsesmæssig og social baggrund. Fælles er jeres interesse for emnet, nye oplevelser og samvær med andre. Nogle tager af sted på seniorkursus med deres partner eller ven/veninde, men endnu flere kommer solo. Du er nemlig aldrig alene på en højskole.

Det kan du forvente

At dyrke dine interesser, få nye input og nye udfordringer eller koble af fra arbejdslivets stress og jag. Du vil møde engagerede og fagligt dygtige lærere og foredragsholdere, som sammen med dine medkursister vil skabe ideelle rammer for samvær og fællesskab om indholdet.

Det koster det

Ca. 4.500 kr. for et ugekursus.

Ca. 6.500 kr. for to uger.

Prisen kan variere alt efter årstid og skole, og der kan komme ekstra udgifter til materialer.

Det får du for pengene

Prisen dækker undervisning, udflugter, kost og logi på dobbeltværelse. Der er tillæg for enkeltværelse.

Sådan læses kursusoversigten

På de næste sider er kurserne opført kronologisk måned for måned.

Brug vores hjemmeside

På www.hojskolerne.dk/seniorkurser findes den opdaterede kursusoversigt, hvor du kan søge på fag og emner.

Find dit seniorekursus

Se også www.hojskolerne.dk/senior kurser

JANUAR

- 16.-22. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Trivsel i den 3. alder - med yoga, mindfulness og faglig fordybelse.
- 16.-22. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Seniordans - sved på panden og smil på læben.
- 23.-29. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Oplyste vinterdage.
- 27.-2/2 Højskolen Marielyst. Højskole classic.
- 30.-5/2 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Kor og orkesteruge - sang, spil og samvær.

FEBRUAR

- 3.-16. Højskolen Marielyst. Dansk politik lige nu.
- 3.-16. Højskolen Marielyst. Velkommen på nettet.
- 3.-16. Højskolen Marielyst. Få gang i skriveriet.
- 3.-16. Højskolen Marielyst. Farver i vand.
- 6.-19. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
"Kækt erantis trodser kulden"
14 dages højskole med samvær, valgfag og fordybelse.
- 17.-2/3 Højskolen Marielyst. Genbrugsguld.
- 17.-2/3 Højskolen Marielyst. Lær at spille guitar.
- 17.-2/3 Højskolen Marielyst. Det store filmhold - finalen.
- 17.-2/3 Højskolen Marielyst. Fra ursuppe til algesuppe.
- 18.-24. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Eksistens, naturvidenskab og livsanskuelser.

- 20.-26. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Kreative værksteder - pile- og barkflet eller rakukeramik.
- 20.-26. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km.
- 25.-1/3 Gerlev Idrætshøjskole.
Senior yoga på Gerlev.
- 27.-5/3 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Vinterhøjskole, skønne Vestjylland - til både sanser og refleksion.
- 27.-5/3 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Ny dansk litteratur - de helt nye og nyt fra de kendte.
- 27.-5/3 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Kunsten stiger - billedanalyse og kunsthistorie.

MARTS

- 3.-9. Højskolen Marielyst. Højskole classic.
- 6.-19. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
"Våren er i luften" - 14 dages højskole med samvær, valgfag og fordybelse.
- 10.-23. Højskolen Marielyst. Romantik i den tredje alder.
- 10.-23. Højskolen Marielyst. Pileflet.
- 10.-23. Højskolen Marielyst. Kor.
- 10.-23. Højskolen Marielyst. Smykker af sølv.
- 10.-23. Højskolen Marielyst. Store videnskabsfolk.
- 20.-24. Gerlev Idrætshøjskole. Aktivt seniorliv på Gerlev Idrætshøjskole.
- 20.-26. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Eksistens og Sort Sol.
- 20.-26. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Livsforandringer - find vej gennem livets kriser.

- 20.-26. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Vestkysten og Limfjorden. Fortællinger og ekskursioner.
- 24.-30. Højskolen Marielyst. Hold hjernen frisk.
- 24.-30. Højskolen Marielyst. Håndværk og Design.
- 24.-30. Højskolen Marielyst. Musicalen længe leve.
- 24.-30. Højskolen Marielyst. Kor - for ikke sangere.
- 24.-29. Nørregaards Højskole. Aktivt seniorliv og højskole.
- 24.-29. Nørregaards Højskole. It, internet og computer for seniorer.
- 27.-2/4 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Europa efter Brexit - rundt om Europa i 2019.
- 27.-2/4 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Skønne Vestjylland - Limfjordsland og Vesterhav.
- 31.-13/4 Højskolen Marielyst. Fortæl med dine billeder.
- 31.-13/4 Højskolen Marielyst. Fugleliv og fuglestemmer.
- 31.-13/4 Højskolen Marielyst. Europa i flammer.
- 31.-13/4 Højskolen Marielyst. Visesang.

APRIL

- 3.-9. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Så syng da, Danmark - fællessang, fællesskab, fest og oplevelser.
- 3.-9. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Fugletræk og fantastiske fuglesteder i Nordvestjylland.
- 4.-10. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Grænseland på kryds og tværs.
- 17.-23. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Påskeforkælelser.
- 24.-7/5 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
"Jeg vælger mig april" - 14 dage med samvær, valgfag og fordybelse.

- 28.-4/5 Højskolen Marielyst. Fluefiskeri på Sydhavssøerne.
- 28.-4/5 Højskolen Marielyst. Højskole classic.

MAJ

- 4.-10. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Når det grøntes i maj.
- 5.-18. Højskolen Marielyst. Bliv fortrolig med din Ipad.
- 5.-18. Højskolen Marielyst. Håndværk og design.
- 5.-18. Højskolen Marielyst. Bridge.
- 5.-18. Højskolen Marielyst. Det store fuglesangkursus.
- 8.-14. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
På cykel mellem himmel og hav - vi cykler, vi oplever, vi laver højskole, 35-50 km/dag.
- 8.-14. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Vestkystekspeditioner - historie og steder.
- 15.-21. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Forårsvandring - over stok og sten, 14-16 km/dag.
- 15.-21. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Kreativt værksted - tekstil.
- 15.-21. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
Operaens verden - Puccini og Hamburg.
- 19.-1/6 Højskolen Marielyst. Vi synger fra Højskolesangbogen.
- 19.-1/6 Højskolen Marielyst. På opdagelse i sproget.
- 19.-1/6 Højskolen Marielyst. Haven på altanen.
- 19.-1/6 Højskolen Marielyst. Patchwork.
- 20.-26. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Det blomstrende forår.
- 22.-4/6 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum.
"Du sommerens gæst" - 14 dage med samvær, valgfag og fordybelse.

JUNI

- 1.-7. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Eksistens og sommer.
- 2.-6. Gerlev Idrætshøjskole. Aktivt seniorliv på Gerlev Idrætshøjskole.
- 2.-8. Højskolen Marielyst. Cykling, vandring, golf eller linedance?
- 2.-15. Højskolen Marielyst. Cykling, vandring, golf eller linedance?
- 5.-11. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Sommerhøjskole - til sansning og refleksion.
- 9.-15. Højskolen Marielyst. Cykling, vandring, golf eller linedance?
- 11.-17. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Unikke kanaler og vandveje.
- 12.-18. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Vandreture i Sommerlandet - over stok og sten, 14-16 km/dag.
- 12.-18. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Øhop - Venø, Livø og Mors.
- 16.-22. Højskolen Marielyst. Strejftog på Sydhavsøerne.
- 16.-22. Odder Højskole. Seniorskursus med litteratur & fællessang, musik & kunst, højskolesangbogen, bevægelse.
- 16.-21. Vrå Højskole. Seniordans.
- 17.-23. Jaruplund Højskole. Aktivt seniorliv – "Træningslejr".
- 19.-25. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Vestkysten og Limfjorden - fortællinger og ekskursioner.
- 19.-25. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Tre jyske tenorer.
- 22.-28. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Midsommer-vandring.
- 22.-28. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Midsommer i Grænselandet.
- 23.-29. Højskolen Marielyst. Strejftog på Sydhavsøerne.

- 23.-29. Nørgaards Højskole. Aktivt seniorliv og højskole.
- 24.-29. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Aktive seniorer - klassisk højskole for krop og sjæl.
- 26.-2/7 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Skønne Vestjylland - til sansning og refleksion.
- 26.-2/7 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Akvarel i det fri - vi maler i vestjyske kunstneres landskab.
- 30.-13/7 Bornholms Højskole. Gå Bornholm rundt.
- 30.-13/7 Højskolen Marielyst. Sommer på Marielyst.
- 30.-6/7 Livsstilshøjskolen Gudum. Seniordans & højskole - Prøv det - du bliver glad!.

JULI

- 3.-9. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Akrylmaling - magi med farver og pensler.
- 3.-9. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Smag på Vestjylland - en højskole-mundfuld af smagsoplevelser.
- 6.-12. Ungdomshøjskolen ved Ribe. Oplevelser i Nationalpark Vadehavet – en unik oplevelsesuge for aktive seniorer.
- 10.-16. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Vandreture i vidunderlige Vestjylland - over stok og sten, 14-16 km/dag.
- 10.-16. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Korstævne - syng i kor i Vestjylland.
- 14.-27. Højskolen Marielyst. Sommer på Marielyst.
- 14.-20. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Grænseland på kryds og tværs.
- 15.-21. Hadsten Højskole. Dans dig glad - Squaredance for alle.
- 15.-21. Hadsten Højskole. Vores Østjylland.

- 15.-21. Hadsten Højskole. Så Syng da Danmark – Folkelig fællessang og fordybelse i den danske sangskat.
- 17.-23. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. SommerGospel i Nørre Nisum - med guf, togtur og festligt fællesskab.
- 17.-23. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Vestjylland og besættelsen - spor i det vestjyske.
- 21.-27. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Sønderjyske højdepunkter.
- 24.-6/8 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Sol, sommer og Vestjylland - 14 dages højskole med samvær, fordybelse og ekskursioner.
- 28.-3/8 Højskolen Marielyst. Strejftog på Sydhavsøerne.
- 28.-3/8 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Slotte og Herregårde.
- 29.-4/8 Hadsten Højskole. Yoga for seniorer.
- 29.-4/8 Hadsten Højskole. Digital foto - for seniorer.
- 29.-4/8 Hadsten Højskole. Maleri for seniorer.
- 29.-4/8 Hadsten Højskole. Seniordans.

AUGUST

- 3.-9. Rønde Højskole. Glædens øjeblikke - sommer på højskole.
- 3.-9. Rønde Højskole. Der er et yndigt land - egnskursus.
- 4.-17. Højskolen Marielyst. Naturvandring Falster rundt.
- 4.-17. Højskolen Marielyst. Skulpturhold.
- 4.-17. Højskolen Marielyst. Digital foto og billedbehandling.
- 4.-17. Højskolen Marielyst. Seniordans.
- 4.-10. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Portræt af en unik landsdel.
- 7.-13. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Sensommerhøjskole, skønne Vestjylland - til både sansning og refleksion.

- 11.-17. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Grænseland på kryds og tværs.
- 12.-18. Brandbjerg Højskole. Højskolesang og Klassisk Højskole.
- 14.-20. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Det Vilde i Vest - sjove, skæve og vilde tiltag i den vestjyske egn.
- 17.-23. Grundtvigs Højskole. En uge på højskole i Nordsjælland.
- 18.-24. Bornholms Højskole. Sensommer på Solskinsøen.
- 18.-24. Højskolen Marielyst. Senior med stil.
- 18.-24. Højskolen Marielyst. Smykker af sølv.
- 18.-24. Højskolen Marielyst. Lær at ro kajak.
- 18.-24. Højskolen Marielyst. Storm P - på scenen, i skrift og i streg.
- 18.-24. Højskolen Marielyst. Sydhavsøerne rundt på motorcykel.
- 21.-3/9 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Æbler lyser rødt - 14 dages højskole med samvær, valgfag og fordybelse.
- 25.-7/9 Højskolen Marielyst. Slægtsforskning.
- 25.-7/9 Højskolen Marielyst. Naturperler på Sydhavsøerne.
- 25.-7/9 Højskolen Marielyst. Ind i jazzen.
- 25.-7/9 Højskolen Marielyst. Bliv fortrolig med din Ipad.
- 25.-31. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Ø-vandring.

SEPTEMBER

- 1.-7. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Sort Sol i Sønderjylland.
- 4.-10. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Efterårsvandring - over stok og sten, 12-16 km/dag.
- 4.-10. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Det Vilde i Vest - Sjove, skæve og vilde tiltag i den vestjyske egn.
- 8.-14. Højskolen Marielyst. FN's verdensmål.
- 8.-14. Højskolen Marielyst. Yoga for seniorer.

SEPTEMBER FORTSAT

- 8.-14. Højskolen Marielyst. Tilbage til 60'erne.
- 8.-13. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Livsanskuelser og Sort Sol.
- 11.-15. Gerlev Idrætshøjskole. Aktivt seniorliv på Gerlev Idrætshøjskole.
- 11.-24. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Septembers himmel - 14 dages højskole med samvær, valgfag og fordybelse.
- 15.-21. Højskolen Marielyst. Musik på Marielyst.
- 15.-21. Højskolen Marielyst. Mad på Marielyst.
- 16.-22. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Sort Sol over Tøndermarsken.
- 22.5/10 Højskolen Marielyst. Det store trækfuglekursus.
- 22.5/10 Højskolen Marielyst. Danmarks digtere.
- 22.5/10 Højskolen Marielyst. Håndværk og Design.
- 22.5/10 Højskolen Marielyst. Rock 'n' Roll for gamle drenge og piger.
- 22.5/10 Højskolen Marielyst. Bliv fortrolig med din Ipad.
- 22.-28. Idrætshøjskolen Sønderborg. Motion og kultur - et livsbekræftende seniorkursus!
- 25.-1/10 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Vild, vildere vidunderlige Vestjylland - korte vandreture, 6-8 km/dag .
- 25.-1/10 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Særlige steder - særlige fortællinger.
- 29.-4/10 Nørgaards Højskole. Aktivt seniorliv og højskole.
- 29.-4/10 Nørgaards Højskole. Ipad og Iphone for alle.

OKTOBER

- 2.-15. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Oktoberdagens farver - 14 dage med samvær, valgfag og fordybelse.
- 6.-19. Højskolen Marielyst. Dansk politik lige nu.
- 6.-19. Højskolen Marielyst. Din musik - min musik.
- 6.-19. Højskolen Marielyst. Velkommen på nettet.
- 6.-19. Højskolen Marielyst. Naturen i maleriet - maleriet i naturen.
- 16.-22. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Kreative værksteder - glas og akvarel.
- 16.-22. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km.
- 20.-26. Højskolen Marielyst. Jagt og vildt.
- 20.-26. Højskolen Marielyst. Højskole classic.
- 23.-27. Gerlev Idrætshøjskole. Aktivt seniorliv på Gerlev Idrætshøjskole.
- 23.-29. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Højskolesangbogen 125 år - i fortid, nutid og fremtid.
- 23.-29. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Mental sundhed nu - en sag, der kræver omtanke.
- 23.-29. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Smag på Vestjylland - med sang, togtur og lokale specialiteter.
- 27.9/11 Højskolen Marielyst. På svampejagt.
- 27.9/11 Højskolen Marielyst. Glas og sølv.
- 27.9/11 Højskolen Marielyst. Fra barok til wienerklassik.
- 27.9/11 Højskolen Marielyst. På jagt efter danskheden.
- 30.5/11 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Åndens huse Historie, arkitektur og kunst.
- 30.12/11 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Hvor du sætter din fod - 14 dage med samvær, valgfag og fordybelse.

NOVEMBER

- 4.-10. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Dannelsens forbindelser.
- 10.-23. Højskolen Marielyst. Murens fald 30 år.
- 10.-23. Højskolen Marielyst. Pileflet.
- 10.-23. Højskolen Marielyst. Os, der elsker klassisk musik.
- 10.-23. Højskolen Marielyst. Få gang i skriveriet.
- 13.-19. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Kor på kanten.
- 13.-19. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Efterårslitteratur - Arven vi bærer med os, på godt og ondt.
- 17.-22. Nørgaards Højskole. It, internet og computer for seniorer.
- 17.-22. Nørgaards Højskole. Aktivt seniorliv og højskole.
- 20.3/12 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Solhvervet kommer - 14 dages højskole med samvær, valgfag og fordybelse.
- 24.-30. Højskolen Marielyst. Højskole classic.

DECEMBER

- 20.-26. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Jul i Sønderjylland.
- 20.-2/1 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. 14-dages traditionel sønderjysk jul og nytår.
- 20.-2/1 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. I denne søde juletid - 14 dage henover jul og nytår.
- 20.-27. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Juledage på SeniorHøjskolen.
- 21.-3/1 Højskolen Marielyst. Jul og nytår på Marielyst.
- 21.-27. Højskolen Marielyst. Jul på Marielyst.
- 22.-26. Nørgaards Højskole. Jul på Nørgaards Højskole.
- 27.-2/1 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Nytår i Sønderjylland.
- 27.-2/1 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Nytårsdage på SeniorHøjskolen.
- 28.-3/1 Højskolen Marielyst. Nytår på Marielyst.
- 29.-2/1 Nørgaards Højskole. Nytår på Nørgaards Højskole.





Rejsekurser - værd at vide

Så længe varer kurserne

Minimum 5 dages kursus på højskolen og derefter 1 eller 2 ugers rejse.

Dem vil du møde

Folk i alle aldre og med forskellig uddannelsesmæssig og social baggrund. Nogle tager af sted med en partner eller en ven, men rigtig mange rejser solo. Du er nemlig aldrig alene på en højskolerejse.

Det kan du forvente

At blive fagligt forkælet og samtidigt opleve verden. På et rejsekursus møder du engagerede og fagligt dygtige lærere, som også har stor erfaring med at være rejseledere. Nogle kurser vil bringe dig til fjerne destinationer og have karakter af rundrejser, mens andre går i dybden med et sted i vores nærområde.

Det koster det

Ca. 4.500 kr. for den del af kurset, som foregår på højskolen.

Prisen for resten af kurset afhænger af rejsemål, transportform, hotel, forplejning mv.

Det får du for pengene

Prisen dækker undervisning, kost og logi på dobbeltværelse på højskolen. Der er tillæg for enkeltværelse. På rejsedelen dækker prisen transport, logi på dobbeltværelse, undervisning/rejseleder, udflugter, kost (for det meste to af dagens måltider) og til dels entréer mv.

Sådan læses kursusoversigten

Kurserne står kronologisk måned for måned.

Brug vores hjemmeside

På www.hojskolerne.dk/rejsekurser findes den opdaterede kursusoversigt, hvor du kan finde flere oplysninger om de enkelte kurser.



Find dit rejsekursus

Se også www.hojskolerne.dk/rejsekurser

JANUAR

- 16.-27. Brenderup Højskole. **Spanien**.
Fem dage på højskole og en uge på La Gomera - Kanarieøernes perle.
- 21.-9/2 Brandbjerg Højskole. **Sydafrika**.
Fem dage på højskole og 13 dages tankevækkende rejse i Sydafrika.

MARTS

- 18.-27. Jaruplund Højskole. **Ukraine**.
Fem dage på højskole seks dages rejse til Kiev, Ukraines kulturelle metropol.

MAJ

- 16.-25. Jaruplund Højskole. **Portugal**.
Fem dage på højskole og seks dages rejse med Atlanterhav, vinmarker og storbyliv.
- 27.-5/6 Jaruplund Højskole. **Norditalien**.
Fire dage på højskole og seks dages natur- og kulturrejse.
- 27.-7/6 Brenderup Højskole. **Italien**.
5 dage på højskole og en uge til Italien - Salento og Syditaliens forår.

JUNI

- 2.-11. Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Island**. Fem dage på højskole og fem dages strikkerejse.
- 2.-11. Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Færøerne**. Fem dage på højskole og fem dages strikkerejse.
- 16.-29. Vrå Højskole. **Island**. Fem dage på højskole og 8 dage på Island.
- 24.-9/7 Jaruplund Højskole. **Grønland**.
Fem dage på højskolen og 12 dage på rejse i det smukke Sydgrønland.

- 29.-17/7 Vrå Højskole. **Uganda**. En uge på højskole og 11 dages rejse, hvor vi lærer at lave afrikansk kunst.

AUGUST

- 13.-26. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. **Østrig**. Fem dage på højskole og ni dages rejse med luksus og vandreture i Kaprun, 12-18 km/dag.

SEPTEMBER

- 8.-20. Højskolen Marielyst. **Armenien**.
Fem dage på højskole og otte dages natur- og kulturrejse.
- 11.-22. Brenderup Højskole. **Italien**.
Fem dage på højskole og en uge til Cinque Terre - Liguriens lille Paradis.
- 23.-2/10 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. **Portugal**.
En uge på højskole og en uges kulturrejse til Lissabon.
- 30.-11/10 Jaruplund Højskole. **Polen og Tyskland**. Fem dage på højskole og syv dages kunst- og musikrejse.

OKTOBER

- 1.-12. Brenderup Højskole. **Italien**. Fem dage på højskole og otte dage på Sicilien: fra Palermo til Catania. .
- 12.-27. Brenderup Højskole. **Nepal**. Fem dage på højskole og 10 dages rejse med kultur og trekking.
- 28.-6/11 Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Island**. Fire dage på højskole og fem dages strikkerejse.

Mellemlange kurser - værd at vide

Dem vil du møde

Folk med forskellig uddannelsesmæssig og social baggrund. Fælles er, at I har overstået den første ungdom og måske står i en mellemprioritet med jobskifte, ændring i familien eller andre ting, som giver mulighed for et afbræk i livet.

Det kan du forvente

Nye input, nye udfordringer, lidt forkælelse eller et spark bagi. Du vil møde engagerede og fagligt dygtige lærere og foredragsholdere, som sammen med dine medkursister vil skabe ideelle rammer for samvær og fællesskab om indholdet. Nogle af kurserne er selvstændige forløb, hvor alle på skolen deltager i netop det kursus. Andre kurser ligger parallelt med højskolens lange kurser, og du deltager typisk i fag sammen med de unge på langt kursus.

Det koster det

Ca. 1.800 kr. om ugen, og der kan komme ekstra udgifter til materialer.

Det får du for pengene

Prisen dækker undervisning, kost og logi på dobbeltværelse. Der er tillæg for enkeltværelse.

Sådan læses kursusoversigten

Kurserne står kronologisk måned for måned.

Brug vores hjemmeside

På www.hojskolerne.dk/mellemlange kan du finde flere oplysninger om de enkelte kurser.

Find dit mellemlange kursus

Se også www.hojskolerne.dk/mellemlange

Startdato	Antal uger	Startdato	Antal uger
JANUAR		MAJ	
3. Rønne Højskole. Journalistik Bootcamp	4	19. Højskolen Skærgården. For voksne	
3. Rønne Højskole. Projektudvikling		- med fokus på livsstil og trivsel	6
- en verden af muligheder	4	19. Livsstilshøjskolen Gudum. Sundhed,	
6. Højskolen Skærgården. For voksne		trivsel og livsstilsændring - alle aldre	6
- med fokus på livsstil og trivsel	6		
6. Livsstilshøjskolen Gudum. Sundhed,		JULI	
trivsel og livsstilsændring - alle aldre	6	6. Vrå Højskole. International H.C. Andersen	
7. Brandbjerg Højskole. Hvad drømmer		Summer Camp.	5
du om? Faglige miljøer, Rejser og			
Netværk for Livet	5	AUGUST	
7. Rødding Højskole. Arkitektur		11. Højskolen Skærgården. For voksne	
- Bliv klar til optagelse	4	- med fokus på livsstil og trivsel	6
7. Rødding Højskole. Grafisk design		18. Livsstilshøjskolen Gudum. Sundhed,	
- Bliv klar til optagelse	4	trivsel og livsstilsændring - alle aldre	6
13. Ry Højskole. Højskoleophold med		25. Uldum Højskole. Vælg mellem 60 fag	
fordybelse, nærvær og glæde - vælg		og sammensæt dit eget skema.	5
mellem 5 hovedfag og 12 sidefag	7		
17. Vallekilde Højskole. Designdrømme		SEPTEMBER	
inkl. studietur til New York	6	22. Højskolen Skærgården. For voksne	
		- med fokus på livsstil og trivsel	7
FEBRUAR		29. Livsstilshøjskolen Gudum. Sundhed,	
17. Højskolen Skærgården. For voksne		trivsel og livsstilsændring - alle aldre	6
- med fokus på livsstil og trivsel	6		
17. Livsstilshøjskolen Gudum. Sundhed,		OKTOBER	
trivsel og livsstilsændring - alle aldre	6	27. Krogerup Højskole. Verden brænder,	
		Journalistik & Medier, Foto, Film! Film!	
MARTS		Film!, Storbyens Puls og Magiske	
3. Askov Højskole. Animarts	4	Planter.	7
17. Vallekilde Højskole. Journalist-			
drømme	6	NOVEMBER	
31. Højskolen Skærgården. For voksne		10. Højskolen Skærgården. For voksne	
- med fokus på livsstil og trivsel	7	- med fokus på livsstil og trivsel	6
31. Livsstilshøjskolen Gudum. Sundhed,		10. Livsstilshøjskolen Gudum. Sundhed,	
trivsel og livsstilsændring - alle aldre	7	trivsel og livsstilsændring - alle aldre	6



Det er aldrig for sent at lære nyt

ARTIKEL

Man skal ikke være bange for at ændre bane midt i livet, fortæller en række almindelige danskere, der har foretaget fundamentale sporskifter. —>

Af Sofie Buch Hoyer, journalist



Lone Bendixen var 49 år gammel, da hun begyndte at læse på universitetet. "Spændt" er en fæl underdrivelse af den følelse, hun havde, lige inden hun skulle starte på studiet i international virksomhedskommunikation.

"Jeg kunne være mor til de fleste af mine medstuderende, og gad vide om jeg nu kunne finde ud af det. De var digitale indfødte, det er jeg ikke – og jeg skulle jo bruge mere tid på at finde rundt i alting," fortæller Lone Bendixen. Hendes bange anelser blev dog hurtigt gjort til skamme, og knap ti år senere kan Lone Bendixen se tilbage på nogle af de bedste år, hun har haft. "Når vi sad til forelæsningerne og var sammen om at lære noget, var det, som om aldersforskellen blev vasket fuldstændig ud," siger Lone Bendixen. Fra at være en økonomikonsulent, der førhen koncentrerede sig om budgetter og økonomiske planer i landbruget, blev hun nu ekspert i ledelse og stra-



"Jeg kunne være mor til de fleste af mine medstuderende, og gad vide om jeg nu kunne finde ud af det."

– Lone Bendixen

tegirådgivning for landmænd. Det har udvidet Lone Bendixens horisont og måde at tilgå ny viden på at have taget en ny uddannelse midt i livet. Hun ser verden langt mere nuanceret, fortæller hun.

"Viden er en dynamisk størrelse, og jeg synes, det er et meget stort privilegium at bo i land, hvor uddannelse er gratis. Hvis ellers man brænder nok for det og har råd, vil mit råd være til andre, der overvejer at skifte spor: Gør det!" lyder det fra Lone Bendixen.

AT FØLGE MED UDVIKLINGEN

Ifølge Knud Illeris, der er professor emeritus i livslang læring ved Aarhus Universitet, kan vi mennesker slet ikke lade være med at lære nye ting i løbet af livet.

"I dagligt sprog siger man, at vi skal følge med udviklingen. Og hvis det går højt, siger man, at vi også skal være med til at præge udviklingen," forklarer han. Samtidig stiller samfundets udvikling større krav end tidligere til, hvad man skal kunne.

"I gamle dage handlede det i grundskolen om, at man skulle lære at læse og regne. Så er der kommet mere og mere til, og nu er der fx en masse it-kvalifikationer, man også er nødt til at tilegne sig," siger Knud Illeris.

"Hvis man synes, man bliver sat til at lære noget, man overhovedet ikke kan se meningen med, engagerer man sig heller ikke seriøst."

Knud Illeris, professor emeritus i livslang læring ved Aarhus Universitet

Som individ handler det ifølge Knud Illeris om at kunne balancere det, der er nødvendigt for at klare sig i samfundet gennem det formelle uddannelsessystem – og det, man selv gerne vil lære og snuse til hen ad vejen.

OPBAKNING FRA FAMILIEN ER VIGTIG

Arthur Cammelbeeck var midt i 40'erne, før han fandt ud af, at han ikke kunne blive ved med blot at snuse til fotografiets verden – han var nødt til at gå all-in som fotojournalist. Inden da arbejdede han som projektleder i computerspils- og it-branchen. Men lange arbejdsdage, konstante omstruk-

tureringer og en række fyringsrunder fik ham til sidst på andre tanker. Han huskede tilbage på dengang, hvor han kom til Danmark fra Holland, og hvor han lærte dansk ved at studere en foto-bog forfra og bagfra.

Nu har Arthur Cammelbeeck forladt it-branchen og er godt i gang med et praktikophold på det politiske netmedie Altinget.dk.

"Jeg laver endelig noget, som jeg synes er fedt. Jeg kan sætte mit fingeraftryk på de ting, jeg laver, og jeg har en stor frihed i mit arbejde som fotograf. Samtidig kommer jeg tæt på de folk, jeg arbejder med," fortæller han. Selv om det var hårdt at gå på skole i Aarhus, mens hans kone og to små børn boede i København, er Arthur Cammelbeeck glad for at have forfulgt sin drøm.

"Man skal ikke være bange for at prøve nyt, selv om det kan være angstprovokerende. Når man er blevet lidt ældre, har man ofte fået opbygget en tryghed omkring bolig og økonomi, som kan være svær at kombinere med et fundamentalt karriereskifte. Men hvis man får opbakning fra sin familie, skal det nok gå," siger han.

LÆRING AFHÆNGER AF ENGAGEMENT

Der kan være mange måder at lære nye ting på, fortæller professor Knud Illeris.





“Jeg laver endelig noget, som jeg synes er fedt.”

- Arthur Cammelbeeck

ved 58-årige Gitte Sjødin alt om. Hun er oprindelig uddannet sanger og musiker, og indtil 2002 underviste hun i kor og bands på freelance-basis, ligesom hun fordybede sig i professionel stemmetræning.

“Mens jeg underviste, arbejdede jeg på en eller anden måde ofte med folks historier og baggrunde uden at snakke om det. Så jeg begyndte at interessere mig for psykologi og blev optaget af at få noget mere viden på området,” fortæller hun. Tre terapeutuddannelser senere søgte hun nogle vikartimer på et behandlingscenter, og i dag har hun sin egen klinik, hvor hun især superviserer praktiserende læger, samtidig med at hun hjælper alkoholmisbrugere i Blå Kors-regi.

“Jeg bruger meget min jazz-baggrund og improvisationsdelen i hjernen til at tænke, hvordan jeg bedst muligt hjælper den person, der sidder over for mig. Det kan jeg gøre, fordi jeg har valgt at uddanne mig inden for flere forskellige metoder – så jeg kan bevæge mig lidt mere frit som terapeut,” forklarer Gitte Sjødin. Hun tror aldrig, det er spildt at skifte retning midt i livet.

“Jeg tror, man finder veje og måder at bruge ny viden på, som man slet ikke havde forestillet sig på forhånd,” siger hun. ✱

JAZZ KAN BRUGES I TERAPI

Når man lærer nyt, kan man ofte bygge oven på noget, man allerede kan. Det



“Jeg tror, man finder veje og måder at bruge ny viden på, som man slet ikke havde forestillet sig på forhånd.”

Gitte Sjødin, uddannet sanger og musiker

ORDSPROG

Fire berømte ordsprog om at lære:

Lev, som hvis du skulle dø i morgen. Lær, som hvis du skulle leve for evigt. *Mahatma Gandhi*

Når du taber, så glem ikke at lære af det. *Dalai Lama*

Visdom er ikke resultatet af en uddannelse, men et livslangt forsøg på at opnå det. *Albert Einstein*

Det er umuligt for et menneske at lære, hvad han tror, han ved. *Epiktet (græsk filosof)*

Kilde: citatfabrikken.dk



10 ting du sikkert gerne vil vide

Hvor mange tager på højskole?

Ca. 35.000 bruger en uge eller to på et højskolekursus hvert år. Og knap 10.000 tager på et længere højskoleophold.

Hvor mange højskoler er der i Danmark?

Der er ca. 70 højskoler fordelt over hele landet.

Er højskole kun for unge?

Nej, på de korte kurser kommer der voksne i alle aldre. I indholdsfortegnelsen kan du se, hvilke kursustyper der findes.

Hvad er prisen for et højskoleophold?

Det koster ca. 4.800 kr. for et ugekursus og ca. 6.800 kr. for 2-ugers kurser. Det varierer dog fra højskole til højskole.

Kan man godt få sit eget værelse?

Ja, på de fleste skoler kan man få eneværelse, men det koster tit ekstra. Kontakt den enkelte skole for yderligere oplysninger.

Hvad skal man ha' med på højskole?

For det meste er linned og håndklæder inkluderet i prisen. Du skal i virkeligheden bare pakke som til en ferie i Danmark. Du behøver ikke tage ret mange penge med – kun til materialer, hvis du fx skal puste glas eller male. Og måske til et glas vin til den gode mad.

Kan man komme på højskole, hvis man er handicappet?

Som hovedreglen skal man være selvhjulpnen for at komme på højskole (Egmont Højskolen er en undtagelse).

På www.hojskoleme.dk/handicappede er en liste over de højskoler, som er velegnede for folk med forskellige typer handicap.

Kan man ta' børn med på højskole?

Man kan tage en uge på familiekursus - fortrinsvis i skoleferierne. Her kan man tage afsted med børn eller børnebørn.

Må man ta' kæledyr med på højskole?

Af hensyn til de andre kursister er det i de fleste tilfælde ikke tilladt. Men spørg den højskole, du er interesseret i.

Synger man på højskole?

Ja! De fleste steder bruger man Højskolesangbogen flittigt. Den udkom i 2006 i 18. udgave, som er solgt i 400.000 eksemplarer. Og man bruger den til fællessang mange andre steder end på højskolerne. Der er også udkommet et supplerende sanghæfte med sange, som skal afprøves i forhold til evt. optagelse i næste udgave af højskolesangbogen. Det stifter I nok bekendtskab med ude på højskolerne. En ny udgave er under udarbejdelse - den udkommer i november 2020.

Læs mere på www.hojskolesangbogen.dk.



Kender du et ungt menneske, der kunne have glæde af at komme på højskole?

2-10 måneder

Et langt højskolekursus er et værdifuldt stop på (ud)dannelsesvejen for mange unge. Det er en uforglemmelig oplevelse, hvor man kan finde det, man er god til, i fællesskab med andre unge – og i samarbejde med lærere, der brænder for deres fag.

Bestil kataloget:
Højskole 2-10 måneder
på kontor@ffd.dk eller
på tlf. 33 36 40 40



Fællessang får vores hjerter til at slå i takt

Start med en sang: på arbejdspladsen, i foreningen, i klubben eller i skolen.
Det kan være morgensang en gang om ugen eller en sang som indledning til
personalemødet - og selvfølgelig ved festlige lejligheder.

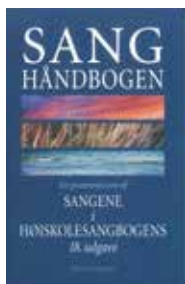
Højskolernes Hus kan hjælpe jer med at komme i kontakt med en sangvært og
pianist. I kan også synge efter indspilninger af melodier, som findes på *Spotify*,
iTunes og andre musikstreamingtjenester eller via app fra *Google Play* og *App Store*
(søg på Højskolesangbogen).

www.hojskolesangbogen.dk/syng-med



HØJSKOLESANGBOGEN
kr. 215,-

MAGNAPRINT
kr. 275,-

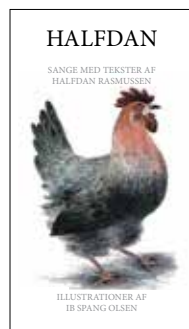


SANGHÅNDBOGEN
kr. 320,-



DET BLÅ SANGHÆFTE
kr. 25,-

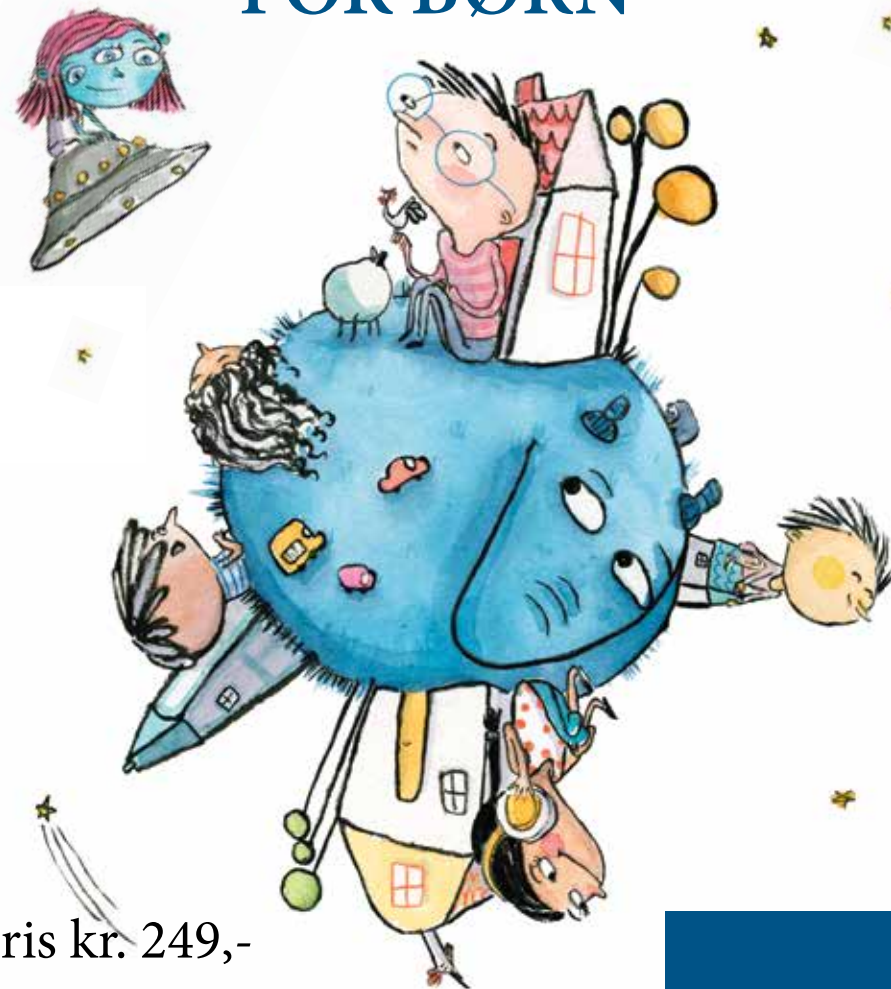
MELODIHÆFTE
kr. 50,-



HALFDAN SANGHÆFTE
kr. 25,-

MELODIHÆFTE
kr. 50,-

HØJSKOLESANGBOGEN FOR BØRN



Pris kr. 249,-

Navn med guldtryk kan bestilles på
webshop.hojskolerne.dk. Pris i alt kr. 359,-

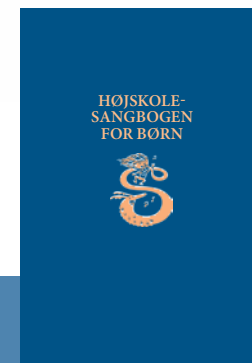
Stream eller køb melodierne via din musiktjeneste*

*søg på Højskolesangbogen som kunstnernavn.

BØGERNE KAN KØBES PÅ:
webshop.hojskolerne.dk

Højskolerne

Udgivet af FFD's Forlag, Folkehøjskolernes Forening i Danmark, 2018
74 sange illustreret af Zarah Juul. www.hojskolesangbogen.dk/børn



FÅ HØJSKOLEN IND AD BREVSPRÆKKEN

Tegn et årsabonnement til dig selv eller giv det til én, der sætter pris på samtalen om dannelse og livsoplysning i højskolen og omegn.
8 numre: 499,- (Studerende 299,-)

www.hojskolebladet.dk / tlf. 33 36 40 40



KOLOFON

Udgivet i november 2018 af:

Folkehøjskolernes Forening i Danmark
Højskolernes Hus, Nytorv 7
1450 København K

Tlf.: (+45) 33 36 40 40
E-mail: kantor@ffd.dk
Bankkonto: 5301-0245619

www.ffd.dk
www.hojskolerne.dk

FFD udgiver to kataloger årligt:
- Korte kurser 1-7 uger
- Lange kurser 2-10 mdr.
Katalogerne kan bestilles på
kantor@ffd.dk

Redaktør: Charlotte Schrøder, FFD
cs@ffd.dk

Artikler s. 26 og 78 af: Sofie Buch Hoyer

Forsideillustration: Solveig Mønsted Hvidt
Layout: Katrine Dahlerup, FFD

Foto:
Klaus Holsting, s. 44 og 86
Ulrik Jantzen, s. 4, 6, 8, 36 og 50
Rasmus Rask, s. 32, 40, 56, 61, 62 og 84
Højskolernes egne fotos, s. 11-25
Øvrige er krediteret ved fotoet.

Tryk: Stibo Complete
www.stibocomplete.com

ISBN: 978-87-87627-68-9
ISSN: 1399-2805



Højskolerne

Folkehøjskolernes Forening i Danmark
Højskolernes Hus - Nytorv 7
1450 København K
E-mail: kontor@ffd.dk

Tlf. (+45) 33 36 40 40
Man.- tors. 10-12 og 13-15
Fre. 10-12 og 13-14

www.hojskolerne.dk



Giv et
gavekort til
en oplevelse,
der aldrig
bliver glemt



Gavekort udstedes på beløb fra 100 kr.
Bestil via www.hojskolerne.dk/gavekort - eller
kontakt Højskolernes Hus på 33 36 40 40