

Videre Sammen

Efterværnsaktiviteter i projektet
Den Rullende Daghøjskole i Psykiatrien



Tirsdage og onsdage fra uge 35 til uge 50

vil der være kreative, musiske og andre spændende aktiviteter på Minihøjskolen i tidsrummet 14-19.

ALLE er velkommen
og forløbene er gratis for deltagerne

Læs mere i dette hæfte om de enkelte forløb

Vi glæder os til at se dig.

Flexitarisk madlavning.

Tirsdag og onsdag kl. 15.15 - 18.15 uge 35 og 36.

Sammen laver og spiser vi aftensmad.

Da overskriften er FLEXITAR, vil fokus være på at lære at lave vegetarisk mad. Af og til vil der desuden være lidt kød eller fisk/skaldyr i menuen. En flexitar er en person, der hovedsageligt spiser vegetarisk, men indimellem spiser kød og fisk.

Det kan både være ud for en betragtning af at dette er den sundeste levestil, også at det rent socialt giver god mening at kunne sige ja tak til andet end vegetarisk mad.

Du kan deltage både som nybegynder eller mere øvet. For at lære noget eller af sociale årsager.

Elever fra skolens andre fag er velkomne til at komme og spise, således håber jeg der bliver en rar og hyggelig stemning omkring måltidet

Vi arbejder fra kl. 15:15 og spiser ca. kl. 17:30.

Maden er gratis for dem, der er med til at lave den.

Lærer: Palle Madsen

Linoleumstryk og Geometrisk kunst

Tirsdage i uge 35, 36 og 43 - 48

Tidsrum: kl. 14.00-17.00

Der vil være mulighed for at arbejde med at udskære og trykke med linoleumstryk. Du kan lave dit eget mønster eller vi finder noget du kan se efter. Der kan laves postkort eller større billeder til ophæng.

Hvis man mere har lyst til at arbejde med geometrisk kunst, er det også en mulighed.

Her arbejdes der, som udgangspunkt, med avispapir, der rulles og sættes sammen, så de danner store eller små mønstre, der derefter males og kan hænges op på eks. en væg. Alt afhængigt af hvor fingernem du er, kan der laves både lette og svære udgaver.

Uanset, hvad man er til, handler det om at vi har det hyggeligt i den tid vi er der.

Lærer: Maria K L

Linoleumstryk og begyndertegning

Tirsdage og Onsdage i uge 37-41 samt i uge 49-50

Tidsrum: kl.14.00-17.00

Vi mødes til hygge og linoleumstryk. Vi vil eksperimentere med små motiver og forskellige papirtyper. Undervejs vil der også være mulighed for at lære en smule tegneteknik, hvis man hellere vil dette eller blot har lyst til at variere sine aktiviteter. Vigtigst er det dog, at hyggen og samværet er i centrum 😊

Lærer: Joel

Keramik

Onsdage i uge 35 og 36 / Onsdage i uge 43-48

Tidsrum: 15.15-18.15

Vi arbejder med forskellige bundne opgaver, men der er masser af frihed inden for rammerne. Det kan fx være en bestemt teknik, vi skal prøve, eller et overordnet emne som en kop eller en skål – men du bestemmer selv, hvordan dit resultat skal se ud.

Vi eksperimenterer, leger og lærer undervejs, så du behøver bestemt ikke være en ler-ørn, når du starter. Der er dog en vis risiko for, at du bliver det undervejs. 😊

Lærer: Hanne

Verdensmad til aftensmad

Hver onsdag i uge 37-41.

Tidsrum: 15.15-18.15

I faget kan du lære at lave mad fra vidt forskellige lande med forskellige tilberedningsteknikker. Vi tager til Asiens kulinariske univers, hvor vi vil lære at anvende en wok. Taginen fra Marokko kommer til at simre og dufte af spidskommen. Vi skal naturligvis også lære at lave Pasta og Pizza fra Italien og Coq au vin fra Frankrig.

Eleverne på holdet er velkomne til at diske op med forslag til menuer.

Aftensmaden er gratis for mad-holdet – for deltagere fra den andre ”vi-dere-sammen” aktivitet koster maden 36 kr.

Vi spiser lidt tidligt, idet vi skal være færdige med opvasken kl.18.15.

Lærer: Jonny

Kager, is og desserter

Hver Tirsdag i uge 37-46.

(Ingen undervisning i uge 42 pga. Efterårsferie)

Tirsdage kl.14.00-17.00

Læreren har ikke selv den søde tand. Måske derfor er jeg aldrig blevet god til at lave kager og desserter, men nu skal jeg have det lært, så hvorfor ikke lære det sammen med eleverne?

Kan du, ligesom jeg, tænke dig at kunne invitere gæster på hjemmelavet is, kage eller en dessert, så meld dig på dette sødmefyldte kursus.

Du behøver ikke at have særlige forkundskaber, men blot lysten til, i samarbejde med andre, at lege med opskrifter og ingredienser.

Lærer: Jonny

Horisont, privatøkonomi og fællessang

Hver Tirsdag og Onsdag i uge 47-50

Tirsdage og Onsdage kl.14.00-17.00

I Horisont får vi indblik i, hvad der sker ude i verden, i Danmark og lokalt i eget område.

Vi kunne også kalde faget "en mundtlig TV-avis".

Der er plads til at uddybe emner, hvis de er interessante og presser sig på. I faget kan vi også berøre relevante privatøkonomiske spørgsmål.

Midt på dagen laver vi fællessang med mig ved klaveret.

Det er ikke et krav at synge med, men fællesskabet vil du helt sikkert blive smittet af.

Lærer: Lars