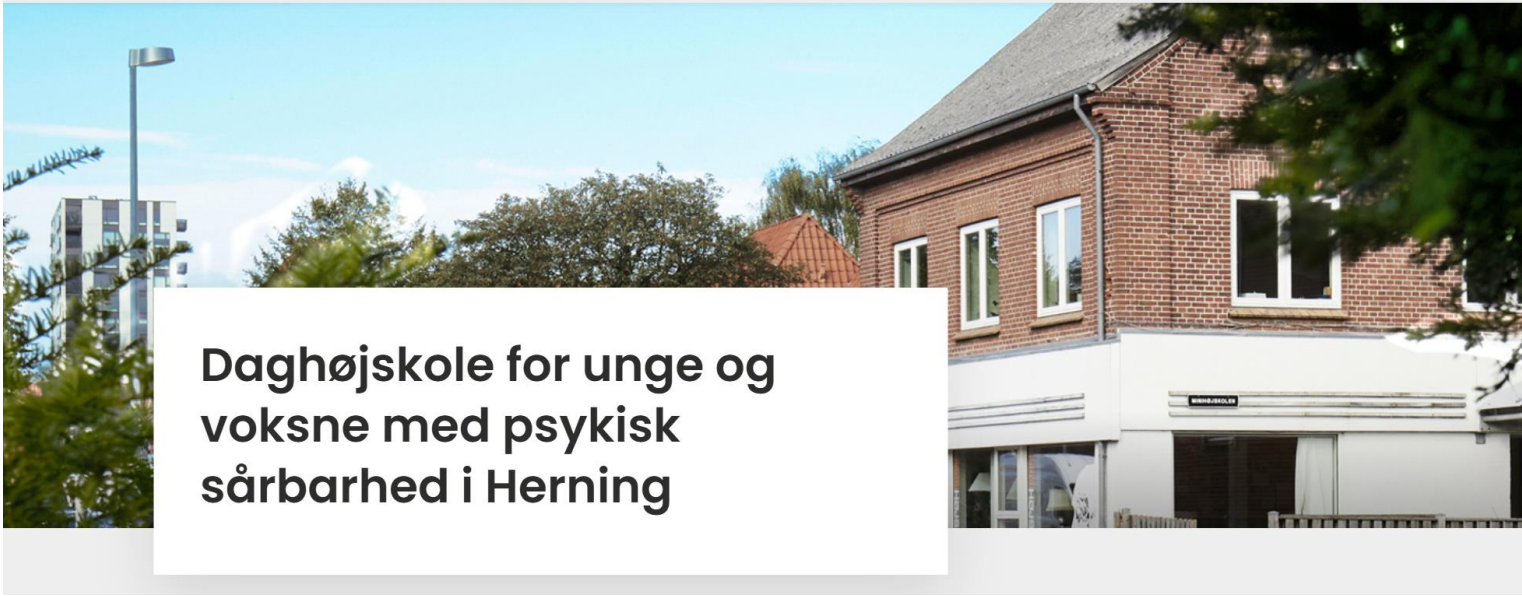


A photograph of a two-story brick building with a white ground floor. The building has several windows and a sign above the entrance that reads 'MINI HØJSKOLEN'. The building is surrounded by greenery and a clear blue sky.

Daghøjskole for unge og
voksne med psykisk
sårbarhed i Herning

FAGBESKRIVELSER

EFTERÅR 2026

I det følgende kan du se alle skemaets fag beskrevet af de lærere, der underviser i faget.

God læselyst 😊

Indhold

3 jeg ka' li'	3
Afspænding & Wellness	4
Billedkunst / Åbent værksted	5
Dansk er mange ting	6
Guitarspil	7
Horisont / Horisont PLUS	8
Keramik / Åbent værksted	9
Linedance	10
Livsfortællinger	11
Madlavning	12
Naturen netop nu	13
Psykologi	14
Samfund og Eksistens	15
Samspil for begyndere	16
Skriveværksted	17
Slow motion	18
Spansk sprog og kultur	19
Smykkeværksted / Åbent værksted	20
Store og små ture	21
Tegning / Åbent værksted	22

3 jeg ka' li'

Er du en, der elsker at høre musik, men bare ikke lige spiller på noget instrument og helst synger under bruseren, så er 3 jeg ka' li' lige noget for dig.

Her lytter vi til den musik, du kan li' og spørger nysgerrigt ind til, hvorfor det lige er den musik, du kan li' og kommer med.

Det kræver kun glæde ved at lytte til musik, og det handler om at lytte og snakke om musikken.

Alle genrer er velkomne!

Du kan risikere at få udvidet dit musikkendskab i dette fag, og det er noget, der smitter meget 😊!

Lærer: Lars



Afspænding & Wellness

Afspænding er forskellige teknikker, som hjælper dig med at slappe af og slippe spændinger i hele kroppen.

Du kommer til at prøve forskellige måder at arbejde med afspænding. Både stående, siddende eller liggende på yoga måtter.

Wellness er forkælelse af os selv. Vi har jo ikke spabad og sauna, så målet er at vi aftaler små forsøg på wellness, så alle kan være med. Skal vi have fat i varme fodbade eller velduftende cremer eller SUND og velsmagende smoothie.

Du kan komme med forslag til det, vi skal prøve, og så aftaler vi hvad vi vil.

Lærer: Palle



Billedkunst / Åbent værksted

Kan du lide at lave kreative ting, eller har du blot lyst til at komme i gang, så er dette fag måske noget for dig.

I dette fag tager vi fat på forskellige måder at udtrykke sig på.

Vi leger, tester og øver os indenfor kunstens og kreativitetens verden. Dette gør vi for at udfordre vores vante kreative udfoldelser og for at få øjnene op for nye muligheder.

Der vil helt sikkert være meget forskel på hvilke materialer man har erfaringer med, men det er ikke en hindring for at deltage. Du skal blot have lysten og modet til at prøve noget nyt.

Da faget er under "Åbent værksted" kan du også arbejde selvstændigt med de andre kreative fag, skolen tilbyder.

Eksempler som vi kan prøve af; male, perler, knytte, æsker, papirklip, origami, gibs, beton, linoleumstryk, papmache, kreativ med genbrugsmaterialer osv. Du kan altid komme med forslag til kreative projekter, der kunne være sjovt at tage op.

Der er egenbetaling af visse materialer i faget.

Lærer: Maria



Dansk er mange ting

Faget er en bred vifte af forskellige emner.

Ord og vendinger i det danske sprog bruger vi tit uden at tænke over det. Vi kan "stikke hovederne sammen" "have antennerne ude" eller "have tømmermænd". Man kan være "stinkende rig" eller opleve at noget "går over stok og sten". Udtrykkene er almindelige, men hvor kommer de fra og hvad betyder de?

Kloge citater fra f.eks. Dronning Margrethe kan være gode at indlede timen med.

Debatemner, som eksempelvis aktiv dødshjælp, er også en del af faget. Quiz og diverse ordlege på tavlen afslutter gerne timen med at blive løst i fællesskab.

Lærer: Gitte S



Guitarspil

Vil du bidrage til Minihøjskolens allerede fantastiske lydbillede?

Som begynder starter vi helt fra bunden og lærer sammen de mest basale akkorder. Kompliceret nodelæsning er derfor ikke fagets indhold.

Sammen sidder vi i rundkreds med hver vores guitar, så vi alle kan være med. Undervejs vil du blive overrasket over hvor hurtigt, vi lærer at spille små simple sange.

Det vigtigste er, at du møder op med et åbent sind og lysten til at lære.

Skolen har nogle guitarer, men tag gerne din egen med, hvis du har en.

Lærer: Joel



Horisont / Horisont PLUS

Vi får indblik i, hvad der sker ude i Verden, i Danmark og lokalt i vores eget område.

Horisont er faget, hvor du kan få indsigt i både komplicerede og almene emner. Vores udgangspunkt er aviser, internettet og fjernsynet.

Jeg har et oplæg med til hver time, men har du emner, der kunne være spændende at blive klogere på, så bliver vi det!

Det hele foregår i en hyggelig atmosfære, hvor der er mulighed for at stille spørgsmål – og husk, der er ingen dumme spørgsmål, kun dumme svar!

I faget Horisont bliver vi tit grebet af et emne, der nemt kunne fylde en hel undervisningstime.

I Horisont PLUS forsøger vi at grave et "spadestik" dybere for at blive klogere på et emne, der optager os.

I Horisont PLUS er der også større mulighed for at "komme til orde", når vi diskuterer et emne.

Det er ikke en forudsætning for deltagelse i Horisont PLUS, at du har deltaget i Horisont faget - alle er velkomne i PLUS!

Lærer: Lars



Keramik / Åbent værksted

Keramik – både for øvede og nybegyndere.

Du kan være fascineret af det enkle og gennemarbejdede resultat, eller du kan have lyst til at prøve dig frem med mere personlige, skæve og overraskende udtryk.

Keramik kan det hele.

De grundlæggende teknikker, leret kræver, er forholdsvis enkle at gå til, men mulighederne for at arbejde videre med form, overflader, teksturer og farver er næsten uendelige.

Du kan lave fade, kopper, krukker, figurer og meget andet. Du kan arbejde efter en idé, du allerede har, eller begynde med en klump ler og se, hvor den fører dig hen.

Og så er der **glasurerne**.

Man kan bare vælge én, man kan lide fra hylden, og håbe den bliver som ønsket, men man kan også hurtigt blive lidt nørdet. Man kan eksperimentere med farver, lag, kombinationer og forskellige måder at glasere på – og bruge ganske lang tid på at diskutere med de andre elever, hvordan en bestemt glasur mon kommer til at se ud efter brændingen. For det er jo først dér, det bliver rigtig spændende.

Nogle gange bliver resultatet præcis som forventet. Andre gange bliver det noget helt andet. Og indimellem bliver man nødt til at spørge sig selv, hvem der egentlig bestemte, at den skulle blive orange?

Vi eksperimenterer, lærer af hinanden og deler både de gode resultater og de mere mystiske. Der er plads til at fordybe sig i detaljerne – også hvis du synes, at det er interessant at bruge en hel formiddag på at finde ud af, hvorfor to glasurer, der så fuldstændig uskyldige ud hver for sig, pludselig opfører sig helt anderledes sammen.

Kom og prøv.

I det åbne værksted kan du også arbejde selvstændigt med de andre kreative fag, skolen tilbyder.

I keramik er der egenbetaling for materialer i faget.

Lærere: Hanne (mandag) / Palle (fredag)



Linedance

Vi lærer linedance, som er let motion med plads til latter og hygge.

Linedance er at lære en lille serie trin, som vi gentager til musikken stopper. Det er individuel dans, hvor vi står på rækker – lidt ligesom et gymnastikhold.

Vi kommer til at danse til både popmusik og country musik – og du kan være med til at vælge hvilken musik, vi skal danse til.

Vi danser i vores almindelige hverdagstøj. Alle sko kan bruges, men det er ekstra godt med sko, der er lidt glatte under bunden.

Vi danser 2 lektioner; dans en eller to lektioner – det er helt op til dig – du er velkommen i begge.

Lærer: Lisbeth



Livsfortællinger

Mængden af begivenheder, som finder sted for et menneske i løbet af hele dets liv, kan kaldes for "skæbne". Familiehistorier som man kan nikke genkendende til og spejle sig i er altid interessante.

Det kan være uddrag fra Anders Aggers bog: "Død – 20 forskellige fortællinger om at leve". F.eks. fortæller skuespilleren Mikael Helmuth om episoder i slægten tilbage til oldefaren.

Eller det kan dreje sig om kvinden Doris Pollas, som evnede at holde på en hemmelighed til hun blev 94 år!

Det kan være et digt skrevet af en 85-årig: "Hvis jeg skulle leve mit liv om", som er igangsættende for fortællinger og samtaler, altså forskellige skæbner, kendte som ukendte, vi hører fra vores omgivelser og medierne.

Lærer: Gitte S



Madlavning

Mandag - Dansk mad med Jonny

Når vi taler om dansk madkultur, så tænker de fleste af os på frikadeller med brun sovs og kartofler, karbonader med grønmærter, på stegt flæsk med persillesovs eller hakkebøffer med bløde løg – og igen brun sovs! Eller naturligvis på flæsketeg med – ja, det hele!

Hvis du vil lære at lave den slags mad, så er dette faget!

Onsdag – Vegetarisk madlavning med Palle

Skal, skal ikke. Var det mon Kirkegaard som sagde dette, da han overvejede at blive vegetar? I faget skal vi lave forskellige vegetariske måltider.

Vi lever i en kultur med et overdådigt tilbud af friske varer, grønt og i alle andre farver. Dertil kommer et stort udvalg af bønner og linser som de fleste af os skal til at lære at bruge.

Mulighederne er mangfoldige!

Der bliver således brug for masser af ”glade hænder” og nysgerrige smagsløg samt mulighed for at lave både nyt og velkendt mad. Og har du hørt, set, opdaget noget du gerne vil prøve. Så ser vi også på det.

Torsdag - Verdensmad med Jonny

Hvis du er kulinarisk nysgerrig, så skal du vælge ”Verdensmad”, for vi tager verden rundt for at prøve kræfter med at lave mad fra hele verden!

Du må gerne komme med forslag til en ret vi skal lave, uanset om den kommer fra Italien, Congo, Thailand eller Indien!

Lærere: Jonny (mandag og torsdag) / Palle (onsdag)



Naturen netop nu

Udstyret med kaffe og klapstole tager vi ud i forskellige naturområder omkring Herning.

Undervisningen vil bl.a. give indblik i, hvordan diverse planter og dyr har tilpasset sig på hver sin måde til de "livsvilkår", som de bliver budt!

Vidste du, at landsvalen er kendt som en "flyvende støvsuger", selv om det ikke er støv den suger?

På én sæson kan den spise over en million insekter. Den jager i luften og kan fange bytte med en hastighed på op til 100 km/t.

Hvis svalerne flyver lavt over jorden eller vandet, er det ofte et tegn på kommende regn, fordi insekterne presses ned af luftfugtigheden.

Svalen er en trækfugl, der flyver hele vejen til det sydlige Afrika for at overvintre. Den vender typisk tilbage i april/maj, selv om enkelte kan komme i februar og marts - men husk - én svale gør ingen sommer...

Lærer: Gitte



Psychologi

Vi vil beskæftige os med forskellige retninger indenfor psykologien. Adfærdspsykologi, eksistentialistisk psykologi, psykoanalysen, kognitiv psykolog og positiv psykologi.

Men hvorfor er der så mange retninger?

Det er fordi, at psykologi ikke er en eksakt videnskab som f.eks. fysik, hvor der kan frembringes håndfaste beviser for, at ting hænger sammen på en helt præcis måde.

Derfor vil undervisningen i psykologi også afstedkomme mange drøftelser om, hvad vi selv tror og mener.

Man kan dog ikke bare mene hvad som helst, for psykologi er også en videnskab, hvor der er lavet masser af undersøgelser!

Et gammelt tema er fx; Arv & Miljø. I hvor høj grad er vi determinerede i kraft af vores gener og i hvor høj grad er vi præget af vores sociale opvækst?



Lærer: Jonny

Samfund og Eksistens



SAMFUND & EKSISTENS

Aktuelle problemstillinger • Dialog • Refleksion • Debat

I faget Samfund og Eksistens stiller vi skarpt på, hvordan vores liv og samfund påvirkes af alt fra politiske ideologier til religiøse og kulturelle traditioner. I de enkelte lektioner tager vi udgangspunkt i aktuelle hændelser og problemstillinger, som danner afsæt for forskellige temaer fra gang til gang.

DIALOG OG DEBAT

Undervisningen er dialogbaseret og bygger på nysgerrighed, refleksion og respektfuld samtale. Der er plads til at ytre og debattere holdninger, så længe det sker med respekt for andres perspektiver.



Lærer: Joel

Samspil for begyndere

Hvis du har lyst til at prøve kræfter med musik og samspil, er dette fag måske noget for dig. Vi tager afsæt i simple sange og gør vores bedste for at "finde hinanden" i musikken.

Der vil *ikke* være soloundervisning på de enkelte instrumenter, så om end der ikke stilles store krav til dine musikalske evner, er det en fordel at være lidt dus med et instrument eller sang.



Lærer: Joel

Skriveværksted

Er du glad for at skrive og ønsker du at udvikle din måde at skrive på, så kunne dette fag være noget for dig.

Faget giver dig et godt skrivefællesskab og inspiration til at arbejde med ord, tekst og samtidig dig selv.

Om du var god eller dårlig i dansk i skolen, er ligegyldigt. Vi har ikke fokus på retskrivning, men lysten og nysgerrigheden på at skrive og formidle.

I første lektion vil vi bruge tid på at høre “dagens tekst” i form af et uddrag fra en bog, en novelle, digt, sang, eventyr, essay osv., som vi herefter snakker om.

Fokus vil ofte være et bestemt tema, der relaterer sig til hverdagen. F.eks. bekymringer, angst, forvirring, ensomhed, søvnløshed, mørke, glæde, forelskelse osv.

Fokus kan også være på de sproglige virkemidler som eksempelvis at bruge billedsprog, direkte tale, dialog, fortællervinkel, tid og sted. Alt dette for at give inspiration og ideer til din egen skrivning.

Alt afhængigt af emnet og dialogen, vil de efterfølgende lektioner have til formål at give dig rum og tid til selv at udtrykke dig gennem ord. Hvorvidt det er ud fra dagens inspiration eller dit eget projekt – det er op til dig.

Værkstedet skal være et trygt rum, hvor vi øver os i at give god feedback på det, der bliver skrevet.

Lærer: Maria



Slow motion

40 minutters ugentlig træning der sigter på at vedligeholde din styrke og bevægelighed.

Vi vil bruge forskellige hjælpemidler som elastik, motorikbolde og yogamåtter. Vi skal lave øvelser alle kan tilpasse deres træningstilstand.

Målet er at vi både får trænet kroppen og lattermusklerne!



Lærer: Palle

Spansk sprog og kultur

Spansk

– SPROG OG KULTUR

*¡Hola og velkommen til en verden af
spansk sprog, kultur og historie!*



I dette fag tager vi på opdagelse i den spansktalende verden – fra Spanien til Latinamerika. Sammen dykker vi ned i spændende kulturelle fænomener, historiske begivenheder og fortællinger, som har været med til at forme de mange lande og samfund, hvor spansk tales.



Du behøver ikke kunne spansk på forhånd, for faget er ikke et intensivt spansk kursus. Til gengæld får du mulighed for at snuse til sproget og lære nogle nyttige og sjove spanske ord og vendinger.



Én af dagens tre lektioner bruger vi nemlig på at lære lidt spansk – *¡olé!*





GLÆD DIG TIL ET FAG MED KULTUR, HISTORIE, SPROG OG MASSER AF SPANSK STEMNING.

Smykkeværksted / Åbent værksted

I smykkeværkstedet arbejder vi med at bygge smykker op fra bunden – af plade, tråd og rør. Her kan en stump metal langsomt blive til en ring, et vedhæng, et armbånd eller noget helt andet, som måske ikke havde noget navn, da du begyndte.

Vi arbejder primært i **sølv og kobber**, men også bronze, messing, guld, tin og titanium kan komme i spil – nogle dog med lidt flere begrænsninger end andre.

Er du nybegynder, starter du med en mindre, bunden opgave, hvor du bliver introduceret til værkstedet og de mest grundlæggende teknikker. Du behøver altså ikke vide, hvad en dorn, en loddekolbe eller en juvelersav er, før du møder op. Det finder vi ud af undervejs.

Er du mere øvet, er der langt mere frit spil. Du kan arbejde ud fra egne idéer og bevæge dig fra det helt enkle til det temmelig komplicerede – og måske opdage undervejs, at den idé, der så enkel ud på papiret, havde andre planer i virkeligheden.

Vi lærer hele vejen igennem. Vi prøver ting af, eksperimenterer, laver fejl, finder løsninger og tester nye teknikker. På den måde bliver vi forhåbentlig både **klogere, dygtigere – og en gang imellem lidt overraskede over, hvad der faktisk lykkedes.**

I det åbne værksted kan du også arbejde mere selvstændigt med de andre kreative fag, skolen tilbyder. Har du et projekt, du gerne vil videre med, eller har du bare lyst til at sidde og lave noget med hænderne, er der plads til begge dele.

Der er egenbetaling af materialer i faget.

Lærer Hanne



Store og små ture

Holder du af at opleve naturen på tæt hold, hvor vi oplever og sanser, men også sanker bær, svampe og krydderurter, så tag med ud i naturen. Vi vil opsøge særligt smukke områder ved søer, havet, åer, fjorde, heden og skoven. Måske finder vi noget vi kan sanke og anvende.

Vi besøger også byer som byder på interessante oplevelser. Jeg har f.eks. aldrig selv været i Christiansfeld, der er kommet på Unescos verdensarvsliste, så det bliver helt sikkert én af destinationerne.

Nogle af turene bliver korte, andre lidt længere. Derfor skal du være indstillet på, at vi nogle gange først er tilbage på skolen sidst på eftermiddagen.

Afgang: Mandag 9.40 – hjemme igen 12.20

Lærer: Jonny



Tegning / Åbent værksted

I dette fag starter vi fra bunden, og sammen slår vi bogstaveligt talt op på side 1 i en grundbog om tegneteknik.

Vi vil primært bruge kul og blyant, men hvis man i forvejen foretrækker andre redskaber, er det også ok.

Ud over "tegneriet", vil vi sidde i værkstedet, som sideløbende er åbent for alle elever, der formår at arbejde selvstændigt med andre materialer og værktøjer.

Der er egenbetaling af materialer i faget.

I det åbne værksted kan du også arbejde selvstændigt med de andre kreative fag, skolen tilbyder.

Lærer: Joel



Husk at vi også har
Recovery og Videre Sammen forløb
Åben og gratis for alle

Recovery forløb ligger om torsdagen:

Recovery – fokus på tegning

Torsdage 13.00 – 14.40 uge 45, 46 og 48

Recovery – fokus på musik og sind

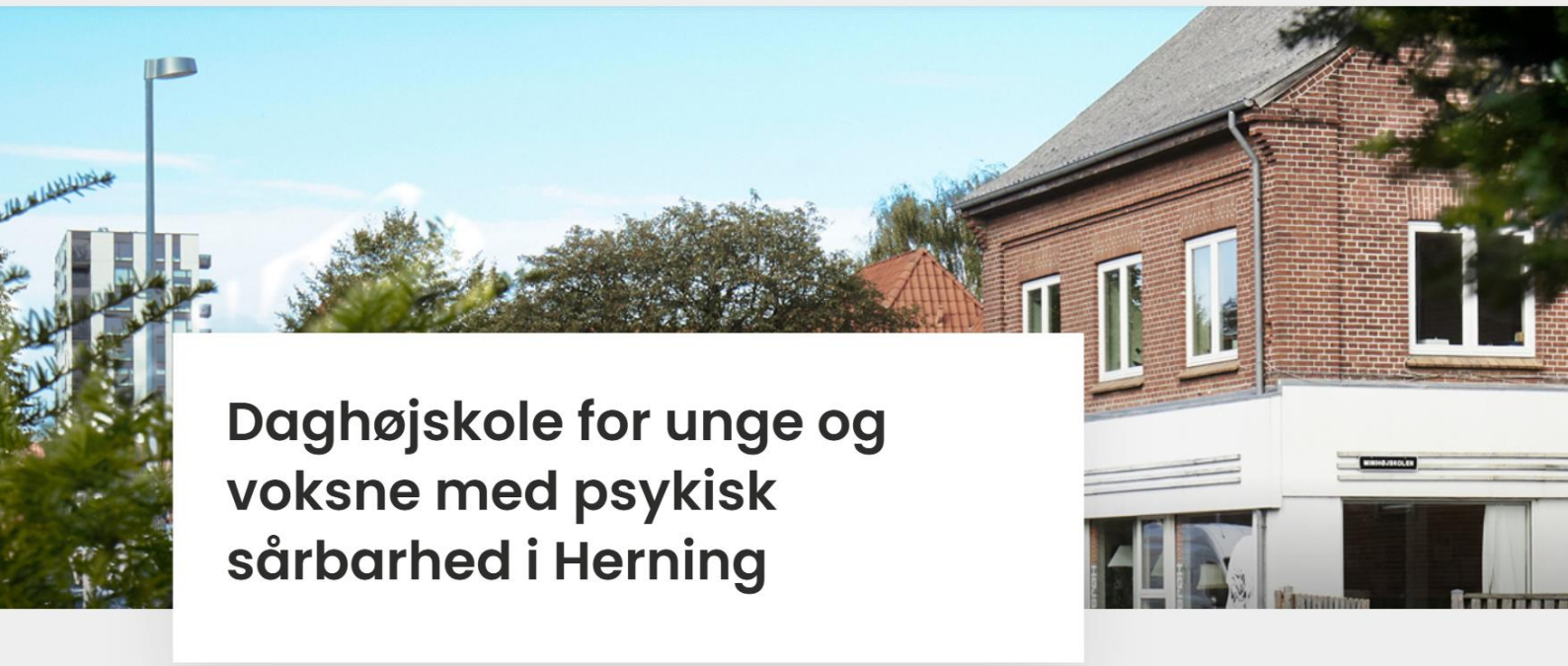
Torsdage 13.00 – 14.40 uge 49, 50 og 51

Videre sammen – Åben Højskole

ligger tirsdag eftermiddag mellem 13 og 16.

Læs meget mere om dette på vores hjemmeside:

[Videre sammen](#)



**Daghøjskole for unge og
voksne med psykisk
sårbarhed i Herning**

Kontakt

Søvej 3
7400 Herning

minihojskolen@minihojskolen.dk

Tlf: 30 40 60 55

CVR: 13886830