



ALLE TIDERS HØJSKOLE

-ALLE TIDERS DAGTILBUD



ATHroskilde

Efterår 2026
10. august – 22. december

Facebook: www.facebook.com/ATHRoskilde

Alle Tiders Højskole

Vi er nu klar med vores nyeste katalog for 2. halvår 2026 - gældende

fra d. 10. august til d. 22. december.

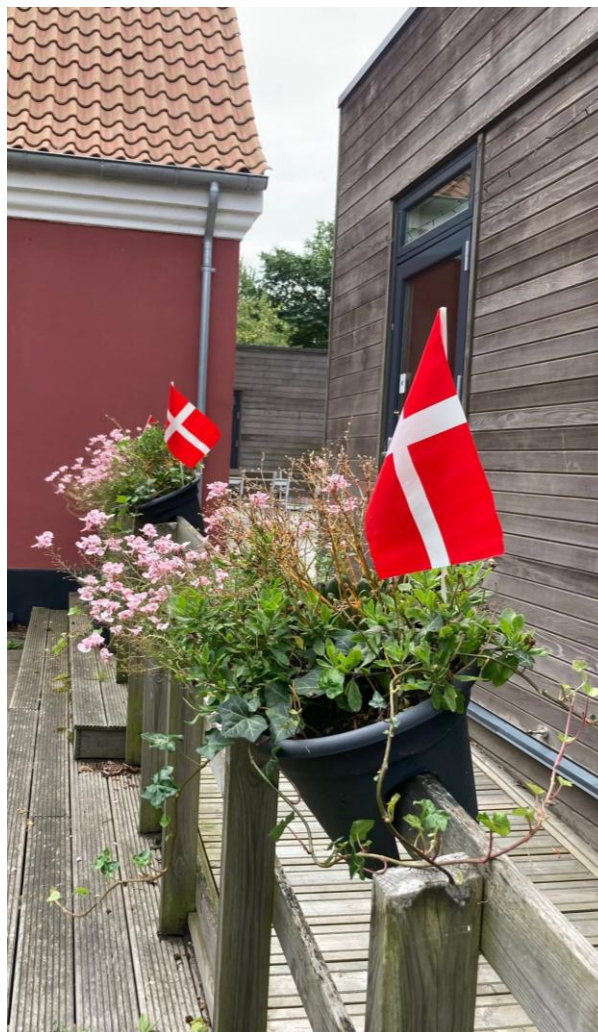
I dette semester tilbyder vi vores fire spændende spor.

Læs mere om hvert enkelt spor i kataloget, og lad dig inspirere:

Fællesskab & Udvikling
Medie & Kommunikation
Teater & Musik
Trivsel & Sundhed

Ring gerne, hvis der er spørgsmål på tlf. 40462725 - vi kan svare på det meste.

Du er også velkommen til at besøge os, vi har altid kaffe på kanden.



Et sted, hvor du tæller

Drømmer du om et sted, hvor du kan være dig selv, lære nye ting og blive en del af et fedt fællesskab?

Alle Tiders Højskole er for dig, der har særlige behov og ønsker en hverdag med mening, udvikling og fede oplevelser.

Hvad er Alle Tiders Højskole:

Alle Tiders Højskole er et \$104- dagtilbud, hvor du kan komme i dagtimerne og kan være med i trygge fællesskaber. Du prøver forskellige aktiviteter og fag, øver dig i ting, der er vigtige for dig, og få indflydelse på, hvad du gerne vil lave og lære.

Hvem er højskolen for:

Alle Tiders Højskole er for dig, der har særlige behov. Hvis du har et fysisk handicap, er psykisk sårbar, er socialt udfordret eller på andre måder har brug for støtte i hverdagen.

Hos os er der plads til forskellighed. Du skal ikke passe ind - du skal bare være dig! Vi hjælper dig med at få en hverdag med overskud, glæde og fællesskab.

Alle Tiders Højskole er åben i dagtimerne alle hverdage kl. 9.30-14.45.

Henvendelse vedr. visitering til tilbudsleder:

Annette Danmark, tlf. 30844475 / e-mail:
annettedan@roskilde.dk

Ugeskema

Mandag og fredag har vi fællesundervisning i dette semester.

Tirsdag, onsdag og torsdag er der undervisning på de fire højskole-spor, hvor du frit kan vælge spor efter interesse.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
--------	---------	--------	---------	--------

9.30

Morgensamling

10.00

Walk'n'talk

Vi går tur, hvis vejret tillader det, og får klaret vores hoveder til ugens aktiviteter.

Alternativt bevæger vi os i hallen.

Efter weekenden vækker vi kroppen og hovedet. Her er det muligt at lufte tankerne og få rensset ud.

Fællesskab og Udvikling
Medie & Kommunikation
Teater & Musik
Trivsel & Sundhed

Fredags-workshop

På skift byder hvert højskole-spor på en måned med "drop i"-workshop, så du kan få mulighed for at snuse til og afprøve en masse skøre, spændende og sjove ting!

Nogle gange tager vi på dagsture ud af huset.

13.15

Tema Mandag

Vi laver små forløb, hvor vi fordyber os i aktuelle emner.

Det kan fx være en sportsbegivenhed, en særlig højtid – du er med til at vælge!

Fællesskab & Udvikling
Medie & Kommunikation
Teater & Musik
Trivsel & Sundhed

Fredags-hygge

Vi går på weekend med forskellige hyggelige aktiviteter – nogle gange tager vi på tur.

Den sidste fredag i måneden er der Åben Fredags-banko for alle på matriklen.

14.45

Frokost

Fællesskab & Udvikling

På dette spor er vi nysgerrige på samfundet og kulturen omkring os. Vi finder emner, der har jeres interesse, og vi dykker ned i historien. Vi ønsker at blive klogere på bygninger, steder, kendte mennesker eller vores samfund. Du kommer til at have indflydelse på emnerne, der skal vælges.

Medie & Kommunikation

Her laver vi sjove fotos og plakater til højskolens arrangementer. Du kan vælge at være med på vores podcast-hold "De skæve superhelte". Vi fortsætter succesen med vores 3D-print og arbejder med nye og spændende former. Vil du lære mere om den forunderlige digitale verden, så er Medie & Kommunikation et spor for dig.

Teater & Musik

Her kan du øve dig i musik, sang og samspil.

Til drama øver vi forskellige former for scenekunst og performance, og vi laver en lille forestilling. Du kan som skuespiller vælge, hvad du vil arbejde med.

Trivsel & Sundhed

På dette spor kigger vi både indad og udad. Vi øver os sammen og bliver klogere på alverdens mysterier. Vi bevæger og udfolder os, så vi lærer os selv at kende og bliver friske og glade i kroppen og hovedet. Når vejret er godt, laver vi mad over bål og nyder naturens ro.

Fællesskab & Udvikling

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9.30		Hvordan ser verden ud fra "vores" øjne. Hvordan er det at være jer med handicap? Hvordan oplever samfundet mennesker med handicap? Vi dykker ned i jeres verden og hører, hvad andre handicappede oplever - og vi sætter gang i debatten. <i>Fælleslokale</i>	Biograf I vælger film, om det er ældre el. nye danske film, og de selvfølgelig skal analyseres. I skal også se på nye og spændende premierefilm, der kommer i biografen Vi tager i biografen eller laver vores egen biograf i salen med popkorn.	Virksomhedsvisit Vi skal finde lokale virksomheder, som vi kan kontakte og høre, om de vil have os på besøg. Det kan være IKEA, Plantorama, McDonalds, Føtex mf. <i>Fælleslokale/ude</i>	Fællesundervisning
11.30			<i>Ude/salen/fælleslokale</i>		
13.15		Danske traditioner Danmark har mange sjove, festlige og gamle traditioner. Vi skal finde dem frem og forstå, hvad de egentlig betyder, fx "Fredagsøl", studenterfester, "J-dag". <i>Fælleslokale</i>	Den danske kultur -hvad er det? Hvad er kultur? Er det mad, tøj, bygninger teater, museum eller personer, som har gjort en forskel? Vi slutter emnet af med en tur. <i>Kantinen/ude</i>	Verdens kultur Vi undersøger andre lande og deres kultur, natur og geografi. Deres beliggenhed har betydning for, hvad de lever af, hvad de kan dyrke, og hvad de eksporterer. <i>Fælleslokale</i>	Fællesundervisning
14.45					

Medie & Kommunikation

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9.30		Dimsedut-fabrikken Kunne du tænke dig at prøve at lave din egne 3D-modeller, så skal du være med her. Du kommer til at lave dine modeller og se dem blive printet ud. Vi starter med små opgaver for at lære, hvordan man gør, og så kommer du til at lave dine egne modeller.	Video- og billedredigering/SOME Her skal vi lave sjove video- og billedopgaver og plakater til bl.a. vores revy og lave udstillinger af fotoopgaver, som du er med til at vælge <i>Skabet</i>	Podcast Her kan du komme med på Alle Tiders Højskoles podcasthold "De Skæve Superhelte". Vi optager podcasten torsdag formiddag, så hvis du vil være med til at optage og interviewe forskellige gæster, er det her, du skal være med.	
	Fællesundervisning				Fællesundervisning
11.30		<i>Skabet/printerrum</i>		<i>Skabet/printerrum</i>	
13.15		Dimsedut-fabrikken Kunne du tænke dig at prøve at lave din egne 3D-modeller, så skal du være med her. Du kommer til at lave dine modeller og se dem blive printet ud. Vi starter med små opgaver for at lære, hvordan man gør, og så kommer du til at lave dine egne modeller.	Den digitale verden Hvad byder fremtiden på? Vi skal se, hvad AI og kunstig intelligens er for noget, og hvad det kan bruges til. Vi skal også se på og afprøve andre digitale løsninger og hjælpemidler, der kan gøre din hverdag lettere.	Podcast Her kan du komme med på Alle Tiders Højskoles podcasthold "De Skæve Superhelte". Vi redigerer formiddagens optagelser og sender det ud i æteren, så du kan lytte med på Spotify.	
	Fællesundervisning				Fællesundervisning
14.45		<i>Skabet/printerrum</i>	<i>Skabet</i>	<i>Skabet/printerrum</i>	

Teater & Musik

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9.30	Musikstudie Samspilshold, spil med i et band, sang eller instrument. Du får mulighed for at spille med andre kursister, og I lærer af hinanden. <i>Musiklokalet</i>	Monolog-værksted En monolog er din egen historie. Vi dykker ned i jeres individuelle ønsker. Du øver dig i at vise følelser, bruge din stemme og tro på det, du siger. Du lærer at leve dig ind i en rolle og fortælle en historie, så andre får lyst til at lytte. Hvis I har lyst, kan vi afslutte med at fremføre det for matriklen. <i>Musiklokalet</i>	Bål og becifringer Vi tapper ind i os selv og hinanden. Vi øver os i at komme ned i gear. Kom med ud i naturen, hvor ro og fællesskab er i centrum. Vi laver mad over bål, synger, lære at spille guitar, lytter til naturens lyde, og hvad vi ellers finder ud af i fællesskab. <i>Ude</i>	Fællesundervisning
11.30				
13.15	SFT Vil du gerne udfordre dig selv og forbedre dine sociale færdigheder? Vi træner forskellige færdigheder af i fællesskab og bliver klogere på og af hinanden. <i>Musiklokalet</i>	Monolog-værksted Vi fortsætter med monologerne. <i>Musiklokalet</i>	Lydværksted Hvordan lyder verden? I lydværkstedet går vi på opdagelse med ørene. Vi lytter til forskellig musik, undersøger spændende lyde og taler om, hvordan lyd kan skabe stemninger og følelser. Vi går ud og optager lyde fra naturen og hverdagen og bruger dem til at skabe vores eget lydlandskab.	Fællesundervisning
14.45				

Trivsel & Sundhed

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9.30	Kroppen Er du opmærksom på din krop? Hvad fortæller den dig? Hvad har den brug for? Vi skal snakke sundhed, kropspleje og hygiejne, idealer og tendenser, åndedrættet og andre emner, som du er interesseret i! <i>Salen/kantine</i>	Løbe-/gå-/trilleklub Vi træner op til Sct. Hansløbet i september Vi bevæger og frem i et tempo, som alle kan være med i, hepper på hinanden og får sved på panden. <i>Ude/salen</i>	Bål og becifringer Vi tapper vi ind i os selv og hinanden. Vi øver os i at komme ned i gear. Kom med ud i naturen, hvor ro og fællesskab er i centrum. Vi laver mad over bål, synger, lære at spille guitar, lytter til naturens lyde, og hvad vi ellers finder ud af i fællesskab. <i>Ude</i>	Fællesundervisning
11.30				
13.15	SFT Vil du gerne udfordre dig selv og forbedre dine sociale færdigheder? Vi træner forskellige færdigheder af i fællesskab og bliver klogere på og af hinanden. <i>Musiklokalet</i>	NADA-café NADA er 45 min. blid øreakupunktur, som afbalancerer og reetablerer i dit indre arbejde med dig selv. NADA tilbydes også til matriklens andre borgere og personer Der sættes nåle kl. 12.15-14. <i>Sundhedscaféen</i>	Praktisk arbejde Her skal vi svinge sav og hammer og bygge praktiske, kreative og eksperimenterende ting, fx. et højbed i etager, pante- /altankasser, reparerer og male stakit og andre projekter, som du har mod på at kaste dig ud i. <i>Ude/salen</i>	Fællesundervisning
14.45				

**Kontakt nedenstående medarbejder,
hvis du er interesseret i at vide mere.**



**ALLE
TIDERS
HØJSKOLE**



Medie & Kommunikation

Mads Herskind Boiskau – underviser/pædagog tlf. 20531933

Teater & Musik

Claus Halkjær - pædagogisk musikkonsulent tlf. 24650592

Hazel Watt – underviser/skuespiller

Fællesskab & Udvikling

Henriette Kyndby – underviser/lærer tlf. 40462822

Trivsel & Sundhed

Fie Maria Bondesen – underviser/fysioterapeut tlf. 24838944