



# ALLE TIDERS HØJSKOLE



ATHroskilde



Vinter 2023

2. januar - 31. marts 2023



Så er Alle Tiders Højskole klar med 1. del af vores katalog. Dette gælder fra 2. januar til 31. marts 2023.

Vi har igen en masse spændende undervisningstilbud til dig, som vil være med i et social fællesskab med læring.

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

- Fællesskab & Udvikling
- Medie & Kommunikation
- Teater & Musik
- Sundhed & Bevægelse



Alle Tiders Højskole Københavnsvej 266

## Alle Tiders Højskole—

Alle Tiders Højskole tilbyder en palet af muligheder for meningsfuld dannelse for mennesker med særlige behov – med fokus på udvikling, livskvalitet, medindflydelse og lærende fællesskaber.

### Om Alle Tiders Højskole

Alle Tiders Højskole er et tilbud, der blev indviet i september 2018. Højskolen tilbyder lærende fællesskaber med udgangspunkt i kursisternes behov, interesser og motivation. Højskolens målgruppe er bredt defineret, som borgere med særlige behov, dvs. borgere med handicap, psykisk sårbarhed, socialt udsatte, ældre m.fl.

Alle Tiders Højskole er åben i dagtimerne alle hverdage.

Kl. 9.30-15.

Henvendelse vedr. /visitering kontakt

Leder Annette Danmark

Tlf. 30844476 / E-mail: [Annettedan@roskilde.dk](mailto:Annettedan@roskilde.dk)

Hjemmeside: [www.alletidershøjskole.dk](http://www.alletidershøjskole.dk)

Facebook: <https://www.facebook.com/Alle-Tiders-Højskole-139492740224224/>

# Fællesskab & Udvikling



Vi interesserer os for samfundet omkring os, og undersøger hvordan tingene og livet udvikler sig.

Vi arbejder med tidsperioder, bygninger, forfattere og andre kendte mennesker.

Vi kan godt lide at fejre de gode traditioner som Højskolens fødselsdag og julen.

Vi hjælper også børn i Bag for en Sag, og hygger os med lækker mad fra GoCook.



**MANDAG****TIRSDAG****ONSDAG****TORSdag****FREDAG**

10.00

**God morgen til verden**

Der vælges spændende overskrifter ud, fra netaviser, som læses højt. Hvad ønsker du, at gå i dybden med. Nyhederne ses på forskellige niveauer, så alle forstår betydningen.

12.00

**Historien bag....**

Et brand blev til og hvordan er det i dag. Vi læser nærmere omkring historien bag Barbie dukken, NIKE, Brands klædefabrik mm. Vi bliver klogere på, hvordan det startede og har udviklet sig gennem årene.

**Er du klar på alt kan ske**

Vi planlægger store og små arrangementer, der skal ske på Højskolen. Det kan være Sommerfest, cafétur, biograf eller serie Marathon. Hvad ønsker du, at vi skal planlægge af store og små arrangementer.

**Musik, film eller filmmusik**

Vi ser nærmere på udvalget film og de skuespillere der er med. Vi tager i biografen, når vi har arbejdet med de forskellige roller og emner, vi synes er spændende. Vi lytter til forskellig musik og undersøger, hvem der er medlem i bandet.

**Forkælelse for krop og sjæl**

Vi laver sunde og usunde snacks, som smoothies, kager og brød. Vi hygger med make up, neglelak, fodbad og velvære. Eller vi danser, spiller bold og bruger kroppen i salen eller naturen.

13.00

**Dags Dato - hvad er der sket på denne dag.**

Vi læser om kendte mennesker, der er født og døde på denne dag. Vi læser, om hvilke begivenheder, der er sket på denne dato undersøger mere om emnet.

15.00

**Er du nysgerrig på den danske kultur**

Vi finder kendte mennesker og læser om deres liv. Vi undersøger bygninger og kulturelle steder og undersøger tiden og udviklingen. Vi planlægger ture for at afslutte emnet og få et klart billede af det vi har undersøgt.

**Projekt Lyd på**

Vi synger, klapper til rytmer, spiller på spande og bevæger os til musikken. Vi skal lære at lytte til musikken og mærke, hvad den gør ved os. Vi lærer også nye ord om musik.

**Sjove mærkedage**

Hvad betyder toiletdag, Lucia dag, international handicapdag, eller nutelladag. Vi undersøger disse sjove og alvorlige mærkedage og bliver klogere på betydningen.

**Open Mic**

Vi synger, danser og har en musikalsk fest

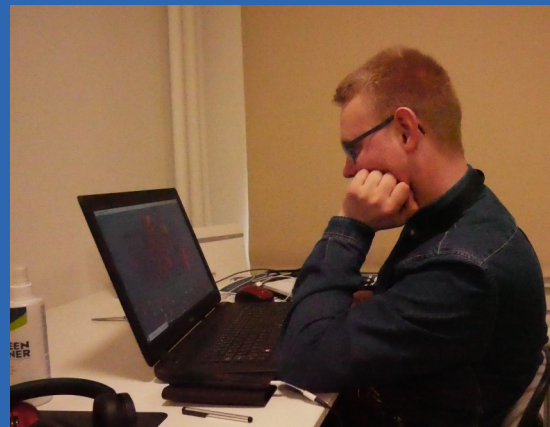
**Hjernegymnastik der udfordrer dig og din hjerne**

Vi udfordrer hinanden i forskellige spil.

15.00

20.00

# Medie & Kommunikation



Her laver vi sjove fotos og festlige videoer som vi klipper sammen. Vi laver plakater til Højskolens arrangementer, julekort. Vi lærer også hvordan man passe med ikke at blive snydt på hjemmesider.

Vil du lære mere om den forunderlige digitale verden, så er Medie & Kommunikation et spor for dig.



## MANDAG

## TIRSDAG

## ONSDAG

## TORSDAG

## FREDAG

10.00

**Medie & kommunikation**

Video og billede redigering.

Her skal vi redigere video og billeder .

Vi skal lave sjove billede og plakat projekter.

Redigere video film

**Medie & kommunikation**

Podcast.

Kom og vær med til at lave en podcast om dit liv.

Vi starter med ide udvikling og går i gang med at optage.

**Medie & kommunikation**

Video og billede redigering.

Her skal vi redigere video og billeder .

Vi skal lave sjove billede og plakat projekter.

Redigere video film

**Medie & kommunikation**

Pc for begyndere.

Er du nysgerrig på hvordan en computer virker.

Og hvad du kan bruge den til. Det skal vi undersøge her.

**Medie & kommunikation**

IT Café

Her kan du komme og få hjælp til at skrive en e-mail, finde rundt på Borger.dk, E-boks, rejseplan, og fornyelse af rejsekort, samt billede behandling af mobilfotos.

12.00

13.00

**Medie & kommunikation**

Sociale medier for dig.

Her kan du få hjælp til at oprette dig på alt fra Facebook til TikTok.

Vi undersøger, hvad de forskellige sociale medier kan, og ikke kan.

**Medie & kommunikation**

Podcast.

Podcasten skal optages og redigeres.

Og så skal den sendes ud.

**Medie & kommunikation .**

Video redigering.

Her skal vi redigere video .

Vi skal få optagelser fra Handi festivalen og "Højskolen The Movie" til at se spændende ud.

**Medie & kommunikation .**

Video redigering.

Vi skal øve os i at lave forskellig specielle effekt på videoer, vi selv laver.

**IT Café**

Her kan du komme og få hjælp til at skrive en e-mail, finde rundt på Borger.dk, E-boks, rejseplan og fornyelse af rejsekort, samt billede behandling af mobilfotos.

15.00

15.00

20.00

# Teater & Musik



Årets Højskole revy er med til at udvikle og give selvtillid. DU vælger, hvad DU vil synge, danse eller sige.

Skuespillerne holder humøret højt gennem 6 mdr. hvor de øver sig på scenen.

Om fredagen holdes vi Open Mic, hvor vi synge, danser og har en fælles fest.



	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
09.00	<b>Musikstudie</b> - Lær at arbejde med elektronisk musik - Lær at arbejde med programmer som Logic pro—x og Komplete og machine - Lær at redigere musik	<b>Musikstudie</b> - Indspil din egen sang - Opgaver fra kunder - Lær at redigere musik - Lær at være musikalsk kreativ . Du behøver ikke at kunne spille musik syng for at være med.	<b>Musikstudie</b> - Indspil din egen sang - Opgaver fra kunder - Lær at redigere musik - Lær at være musikalsk kreativ . Du behøver ikke at kunne spille musik syng for at være med.	<b>Revy</b> Vi skal planlægge vores revy fra A-Å. Hvad vil vi optræde med? Skal det være en sketch, stand up, en vittigheder, eller en sang I vælger selv og så øver vi, og øver og øver.	<b>Open Mic</b> Opsætning og forberedelse af arrangementet.
12.00					
13.00	<b>Musikstudie</b> - Lær at arbejde med elektronisk musik - Lær at arbejde med programmer som Logic pro—x og Komplete og machine - Lær at redigere musik	<b>Musikstudie</b> - Indspil din egen sang - Opgaver fra kunder - Lær at redigere musik - Lær at være musikalsk kreativ . Du behøver ikke at kunne spille musik syng for at være med.	<b>Musikstudie</b> - Indspil din egen sang - Opgaver fra kunder - Lær at redigere musik - Lær at være musikalsk kreativ . Du behøver ikke at kunne spille musik syng for at være med.	<b>Revy</b> Vi skal planlægge vores revy fra A-Å. Hvad vil vi optræde med? Skal det være en sketch, stand up, en vittigheder, eller en sang I vælger selv og så øver vi, og øver og øver.	<b>Open Mic</b> -Kom og syng en sang -Kom og læs et digt -Kom og spil et nummer -Kom og fortæl en historie... Alle er velkomne..
15.00					
15.00					
20.00					



# Sundhed & Bevægelse



Vi danser, synger og bevæger os, så vi bliver glade og friske i kroppen

Vi går ture og skal finde skatte i skoven.

Når vejret er godt, laver vi mad over bål og

nyder naturens stilhed. Der er masser af velvære for vores krop og sjæl i dette spor.



**MANDAG****TIRSDAG****ONSDAG****TORSDAG****FREDAG****10.00****Pokémon jagt**

Pokémon Go har de sidste par år indtaget Danmark og store dele af verdenen. Men hvad er Pokémon Go egentlig, hvordan kommer du i gang med at spille og hvor kommer det fra? Meld dig til en tur rundt i Roskilde.

**12.00****Sheltertur i Danmarks dejlige natur**

Hvis du kan godt lide at være i naturen og nyde roen. Hvis du kan lide at lave mad over bål, og hvis du kan lide at sove i shelter, så kom og være med til at planlægge ture ud i vore skønne skove.

**Fitness i det fri**

Vi tager i Hyrdehøjskoven og bruger Skovfitnessruten. Den er 3,93 km lang, og der er 4 stationer på ruten. Vi øver og træner med de øvelser der er, og noterer vores personlige resultater, så vi kan se hvor dygtige og stærke vi bliver.

**Walk and talk**

Vi finder et lækkert sted og går en lang tur. Vi oplever naturen og taler om det, vi ser, dufter, rører og hører. Samtidig løser vi små opgaver omkring naturen.

**Forkælelse for krop og sjæl**

Her kan du få fodbad med duftende olier, massage, manicure og ansigtsmasker, af andre kursister, der også vil nyde velvære.

**13.00****Gymnastik**

Gymnastikøvelser på gulv, træning med maskiner, hockey, vikingebold, volleyball og andre boldspil.

Husk skiftetøj da vi går i bad efter træning

**15.00****Fitnessstræning**

Vil du styrke dine muskler, så har vi træningsmaskinerne. Løbebånd, romaskine, vægte, crosser og kondicykel. Vi laver et træningsprogram med dig, så du kan blive fit.

**GeoCaching**

Vi finder Appen og tager på spændende skattejagt, hvor vi skal lede efter poster rundt i Roskilde og omegn . Hvad gemmer sig.

**God mad godt at lave**

Vi lader os inspirere af mad Apps og følger deres sund opskrifter. Vi smager på nye og gamle rettere. Vi laver temauge med Smagskassen. Du kan selv byde ind med en opskrift på noget lækkert vi skal lave.

**Underholdning fra gamle dage**

Dengang vi ikke havde TV, mobil og computer var det legen, der var underholdning og festlig.

Her vil vi genfinde gamle lege og få rørt os, grinet og brugt vores krop sammen med andre.

**15.00****20.00**

Hvad laver I på Alle Tiders-Højskole

Vi laver mange spændende ting. F.eks. Skal vi på Studiedag til Kolding/Odense Vi arbejder med emner, som skrald I nature, kendte mennesker, eller steder.

Nyt skema igen!

Ja vi har et nyt spændende skema klar til jer. Så lad dig inspirere og kom på besøg.

Kan jeg bare komme og starte med det samme.

Du kan komme på besøg og se om vi er noget for dig.

Herefter skal du tale med din sagsbehandler om praktik.

Kan jeg være med til at bestemme, hvad jeg vil lave?

Ja, det kan du sagtens. Det er vigtigt for os, at du har medbestemmelse og medansvar.

Hvem kan Kommer på Højskolen?

Alle der har lyst og behov for et Aktivitetes -og samværstilbud under §104





## Undervisere på Alle Tiders Højskole



Musik & Teater  
Claus Halkjær  
musikkonsulen  
Tlf: 24650592



Medie & komm.  
Mads Herskind  
Boiskau  
pædagog/underviser  
Tlf: 20531933



Fællesskab & Udvik.  
Henriette Kyndby  
lærer/underviser  
Tlf: 40462822



Medie & komm./  
Fællesskab og  
udvik.  
Nicolaj Rusbjerg  
pædagog og om-  
sorgsmed-hj.



Fællesskab & Udvik-  
ling  
Jeanette Rohard  
Pædagog og om-  
sorgsmedhjælper

Alle Tiders Højskole  
Københavnsvej 266 byg 2C  
4000 Roskilde

[www.alletidershøjskole.dk](http://www.alletidershøjskole.dk)

Bus 123 kører lige til døren hvert 10. minut. Det tager et kvarter fra Roskilde Station



**ROSKILDE  
KOMMUNE**