



FORSYN DIG SELV



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK



FORSYN DIG SELV - UGEPROGRAM

Søndag

Kl. 16.15 - 17.00

Ankomst til Nørregaards Højskole og indkvartering

Kl. 17.00

Velkomst med fortælling om højskolens kunst og historie. Fortællingen fortsætter under rundvisningen som vi kommer omkring skolens kunstværker m.m.

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

Højskoleaften med icebreaker og kursusintroduktion

Herefter aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Mandag

Kl. 06.00 - 08.00

Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal

Kl. 07.15 - 08.00

Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.00 - 09.00

Morgensamling i foredragssalen ved forstander Karen Friis

Kl. 09.00 - 09.30

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 09.45 - 11.45

Urtehavens planter

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

kl. 13.15

Transport til haven i Hinge

Kl. 13.45 - 16.30

Emner: Den enårige have, forspiring, frø, stiklinger, formering, kuldekimere, planternes historie, sæson, flerårige have, spiselige stauder, helårshaven. I pausen nyder vi den medbragte eftermiddagskaffe. Transport retur til højskolen.

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

Højskoleaften med foredrag/aktivitet/workshop

Kaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

Kl. 06.00 - 08.00

Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal

Kl. 07.15 - 09.00

Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.00 - 09.00

Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen

Kl. 09.00 - 09.30

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 09.45 - 11.45

Emner: Selvforsyningsmatematik, Naturens bidrag til forsyningen, Sankning

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 15.30

Biodiversitet i haven og årshjul i nyttehaven

Eftermiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen

Kl. 16.00 - 17.30

Vandretur med fortælling til Gudenåen og Åpromenaden

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

Højskoleaften "Træk vejret og stræk kroppen"

Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

Kl. 07.30 - 09.00

Morgenmad i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00

Morgensamling

Kl. 10.00 - 10.30

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 10.30 - 12.00

Foredrag "Sebastian" ved musiker Karoline Bidtz

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

PROGRAM

- Kl. 13.00 - 17.30 Halvdagsudflugt til Søhøjlandet med sejltur til Himmelbjerget – *På sporet af unik natur og Danmarkshistorie*
- Kl. 18.15 Aftenbuffet i spisesalen
- Kl. 19.30 - 21.00 Friaften med mulighed for at benytte nogle af skolens mange faciliteter, en gåtur i eller bare hygge i Fiskers have eller opholdsstuen, hvor der også serveres aftenkaffe

Torsdag

- Kl. 06.00 - 08.00 Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro svømmehal
- Kl. 07.15 - 08.00 Morgenmad i spisesalen
- Kl. 08.00 - 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.00 Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
- Kl. 09.45 - 11.45 Emner: Næring/gødning i haven, Udyr og ukrudt, Den gravefri have
- Kl. 12.00 Frokost i spisesalen
- Kl. 13.15 Transport til haven i Hinge
- Kl. 13.45 - 16.30 Emner: Dyrehold til selvforsyning (eks. høns, ænder, grise eller får) I pausen nyder vi den medbragte eftermiddagskaffe. Transport retur til højskolen.
- Kl. 18.15 Aftenbuffet i spisesalen
- Kl. 19.30 - 21.00 Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaktivitet
- Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

- Kl. 06.00 - 08.00 Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
- Kl. 07.15 - 08.00 Morgenmad i spisesalen
- Kl. 08.00 - 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.00 Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
- Kl. 09.45 - 11.45 Undervisning i madværkstedet - Konservering og hengemning
- Kl. 12.00 Frokost i spisesalen
- Kl. 13.30 - 16.00 Undervisning i madværkstedet Tørring, syltning, fermentering, henkogning, frysning, saltning, jordkælder. Vi prøver nogle forskellige teknikker af.
- Eftermiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
- Kl. 18.30 Afslutningsmiddag
- Højskoleaften med festlige indslag
- Deltagerne er velkomne til at bidrage med underholdende indslag

Lørdag

- Kl. 08.00 - 09.00 Morgenmad i spisesalen.
- Kl. 9.00 - 9.30 Afrejse
- Kl. 09.15 Tilbud om transport fra Nørregaards Højskole til Bjerringbro Station.

Velkommen

Nørregaards Højskole

NB. Ret til ændringer i programmet forbeholdes

FORSYN DIG SELV

Kunne du tænke dig at tage ansvar for en større del af din fødevareforsyning?

Her er en højskoleuge, hvor vi begraver os i det. Vi arbejder med praktikken bag at dyrke mad i egen vindueskarm, altan eller have, vi henter mad i naturen og går i køkkenet for at få det til at holde sig.

At være selvforsynende kan synes lige dele romantisk og overvældende. Og er nok i realiteten relativt få forundt, samt kræver adgang til et stykke jord af en vis størrelse.

Dette kursus har fokus på at finde veje et sted imellem den ultimative selvforsyning versus en total afhængighed af supermarkedet. For måske handler det ikke om, at du skal dyrke alting selv, men at få øjnene op for at hente mange flere råvarer hos lokale producenter i sæsonen, sanke mere i naturen og blive bedre til

hengemme hjemme i køkkenskabene. Både så der er mad på hjemmelageret men også, at når man spiser noget med jordbær, så er det altid bær plukket en dansk sommerdag.

Og så skal vi selvfølgelig tale meget om planter, dyr, mængder, sæsoner mm. Så alle går hjem med en god liste af ideer at arbejde med i egen hverdag. Uanset om hjemmet er lejlighed eller landsted.

Kurset kommer til at foregå fordelt mellem højskolen og underviserens egen 'bondegård', som ligger ca. 20 km. Fra højskolen

Udover undervisning i madværkstedet, nyttehaven i Hinge og sanketure i naturen vil ugen byde på spændende højskoleoplevelser, morgensamling, foredrag, udflugt, musik, højskolesang, fællesskab og humør.

PLANTER & ÅRSHJUL

Vi vil i ugens løb arbejde med egen dyrkning af diverse planter, vi skal selvfølgelig have ægte jord under neglene og nogle pletter med frø og spirer med hjem. Men én uge gør jo ikke et fyldt forråds-kammer i januar. Så vi skal også tale meget om, hvad der kan dyrkes hvor og hvornår. Vi skal tale om, hvordan man kan tilrettelægge sig, så der kan høstes i mange af årets måneder, altså forlænge sæsonerne. Til det hører også en snak om flere-årige afgrøder, altså planter der plantes én gang og så i høj grad passer sig selv.



NÆRING I HAVEN

Jord og planter kan vi ikke have fingrene i samtidigt uden at tale om næring og kompost. Vi skal se på eksempler, mærke og dufte, mens vi taler om hvad planter egentligt har brug for i jord!

SANKNING

I løbet af ugen skal vi en tur i naturen og se hvad vi kan sanke af årstidens relevante 'afgrøder'.

Hvad kan naturen bidrage med til forsyningen. Hvilke afgrøder kan vi finde og hvad kan de forsyne os med i forhold til energi, vitaminer, smag - kostfibre?



KONSERVERING

Uanset hvor god man bliver til at forlænge sæsoner, så har alle afgrøder dele af året, hvor de ikke kan høstes. Derfor bruger vi tid på at tale om opbevaring og konservering af det vi høster og finder i naturen. Det er f.eks. tørring, syltning, fermentering og frysning, såvel som glæden ved en kælder eller frostfrit skur. Og alt dette er lige relevant, om man har dyrket tomaterne selv eller købt dem i sæsonen af en lokal gartner. Og vi bruger nogle timer i højskolens køkken, hvor vi afprøver nogle af teknikkerne.

DYREHOLD

Dyr er for mange en del af selvforsyningen. Uden at vi behøver slagte dem, kan vi godt tale om hvad det kræver at fx holde høns, kaniner eller får. Det kan enten være til egen fødevarerforsyning. Men deres bidrag til gødning/kompost er lige så vigtigt.



UNDERVERSER JEANETTE HYLDAL VOLLMER

Jeanette har en phd i biologi. Jeanette har udover at undervise i biologi rejst rundt i store dele af verdenen, men især til Kenya og Sydafrika. Jeanette har igennem de seneste år i øget omfang været havedyrker, hønseholder og haft alment haft fokus på en bæredygtig levevis. I 2019 valgte Jeanette at flytte fra Brønshøj til et mindre husmandssted nær Hinge for at forfølge drømmen og interessen for en mere bæredygtig livstil med produktion og forædling af egne råvarer fra jord til bord. På kurset deler Jeanette ud af sine mange erfaringer - glæd jer!

KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

Højskoleundervisning

Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, motion, udflugt, musik og højskolesang. Som deltager på et højskolekursus forventes det, at man deltager i de programsatte aktiviteter.

Skolens faciliteter

Nørgaards Højskole råder over mange fine faciliteter, som du/I frit kan benytte under jeres ophold. Altså, hvis I kan finde tid til det...

Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale med moderne kredsløbsmaskiner
- fri adgang til svømmehal, varmtvandsbassin (ca. 34° C) og sauna i off. åbningstid (lukket uge 29 - 31)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst bredbånds internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gyngem.m.
- pejestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, træ, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- moderne madværksted og micro bryggeri
- aktivitetsstuer m. pool, dart, spil og bordfodbold,
- et hav af friluftsmuligheder, løb, kano & kajak, vandreture, MTB, bålpladser, lystfiskeri m.m.
- fri kaffe og te døgnet rundt i to opholdsstuer
- gratis parkering
- reception - åbent dagligt mellem 12.00 - 14.00

Skolens økologiske køkken

Nørgaards Højskoles køkken har Det Økologiske Spisemærke. At spise på Nørgaards skal nydes og huskes i lang tid fremover. Måltiderne skal være med til at give jer fornyet energi, således at I kan følge med i højskoleaktiviteterne hele dagen på fuldt blus.



Vores kostpolitik er at lave tingene fra bunden med gode råvarer og årstidens udbud. Vi laver både traditionel og moderne sund dansk kost, men holder også meget af at anvende råvarerne på nye måder, gerne inspireret af spændende retter fra hele verden.

De tre hovedmåltider serveres som buffet, så man kan selv sammensætte sit måltid. Læs i øvrigt mere om skolens kostpolitik på www.nrgaard.dk

Spisetider i spisesalen*

Morgen kl. 07.15 - 08.45

Frokost kl. 12.00 - 13.00

Aften kl. 18.30 - 19.30

* spisetider og menu varierer afhængigt af årstid og kursus
lørdag morgen serveres morgenmad først fra kl. 8.00

Formiddag, eftermiddag og aften serveres kaffe, te og vand med brød/frugt i spisesalen/pejestuen/opholdsstue, såfremt man befinder sig på højskolen.

Køkkenpersonalet værdsætter kontakten til husets gæster. Står I og mangler noget, har spørgsmål, forslag, ros eller ris skal I bare tag fat i os.

Vi ønsker hele tiden at forbedre os og give det bedste til husets gæster, kursister og elever.



PRAKTISK INFORMATION

Tilmelding

Tilmelding til kurserne på Nørgaards Højskole kan ske online via vores hjemmeside: www.nrgaard.dk eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Da vi tit har ventelister til vores kurser, og da mange til tider finder lidt sent ud af, at de gerne vil på højskole, har vi følgende betingelser ved tilmelding og tilbagebetaling ved framelding:

- Ved tilmelding betales et depositum på 1200 kr. eller det fulde kursusbeløb.
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.
- Ved framelding senere end 4 uger før kursusstart betales intet tilbage.

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding. Husk at du/I skal oplyse skolen indenfor 3 dage efter tilmelding, hvis du/I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reserverede kursus.

Afbestilling

Det kan desværre ske, at du/I bliver nødt til at afbestille opholdet hos os. Derfor anbefaler vi, at du/I sikrer dig/jer ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringsselskab eller via Europæiske Rejseforsikring.

Ekspeditionsgebyr

Ved tilmelding skal der vælges, om du/I ønsker at modtage kursusmateriale, faktura, program og deltagerliste elektronisk eller med posten. Ønsker man at modtage materialet elektronisk, skal man huske at meddele det og oplyse sin e-mail adresse ved tilmelding. Såfremt man ønsker at modtage førnævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr.

Indkvartering

Indkvarteringen på Nørgaards Højskole er helt i top, og der er 210 sengepladser at vælge imellem, fordelt på fire værelsestyper. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

Værelsestillæg

	Beskrivelse	Pris
1	Indkvartering på dobbeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	0
2	Enkeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	400
3	Dobbeltværelse m. eget bad/toilet (gebyr deles af 2 pers.)	400
4	Enkeltværelse m. eget bad/toilet	600

Alle værelser indeholder seng, skrivebord, stol, bogreol, og garderobeskab.

Transport til Nørgaards Højskole

Transportforbindelserne til Nørgaards Højskole er rigtig gode. Der er både bus og togstation i Bjerringbro. Planlæg din rejse i god tid på rejseplanen.dk

Vi afhenter kursister på Bjerringbro Station typisk kl. 16. 40 på ankomstdagen og retur så man kan nå afgang kl. 9.40 på afrejsdagen.

Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

Velkommen

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



facebook.com/www.nrgaard.dk/



instagram.com/nrgaards



Uge	Titel	Dato	Pris
33	Forsyn dig selv <i>– en uge med fokus på ansvar for egen fødevarerforsyning</i>	10.08 - 16.08	5.425
Øvrige kurser			
29	Det levende køkken	13.07 - 19.17	5.425
36	Detektor og højskole	31.08 - 06.09	5.425
39	Wellness og højskole	21.09 - 27.09	5.595
42	Det grønne køkken	12.10 - 18.10	5.425

Alle kursusrpriser er inkl. kost, logi, udflugter, entre, internet og undervisning. Der kan forekomme ekstra tillæg til betaling af materialer og/eller leje af udstyr. Der tages forbehold for trykfejl og udefra kommende prisstigninger og tillæg, som Nørugaards Højskole ikke har indflydelse på.



Spørgsmål og tilmelding kan ske ved at rette henvendelse til skolens sekretariat på telefonnummer 86682300 eller online på vores hjemmeside: nrgaard.dk eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørugaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

