



DEN ALTERNATIVE SOMMERHØJSKOLE



Så er Den Alternative Sommerhøjskole tilbage!

Det bliver seks dage fyldt med foredrag, oplæg og workshops, alt sammen krydret med hygge, sjov og dejlige mennesker i alle aldre.

Årets tema er fællesskaber. Det vil både komme til udtryk i sommerhøjskolens praksis og i udvalget af workshops. Vi vil derfor sammen udforske emnet på alle leder og kanter i løbet af de seks dage.

Mød aktivister og grønne ildsjæle, og **HØR** om fællesskaber på Samsø, i EU og som fænomen i individualismens tidsalder, **FORSTÅ** hvad fællesskaber betyder i sociokratiske processer, i konfliktmægling og i bæredygtige bofællesskab, **LÆR** om samskabt teater, FN's 17 verdensmål og filosofien bag borgerløn, og **UNDERSØG** hvordan aktivisme, fællesskab og en ny politisk kultur spiller sammen.

Læs mere og køb billet [HER](#)

Hvis I har spørgsmål eller inputs, så skriv endelig enten på facebookgruppen eller til Josefine på josefine.k.lykkegaard@gmail.com.

Vi glæder os til at se jer alle på Den Alternative Sommerhøjskole Sommerhøjskolegruppen

Dag / tid	Morgen	Formiddag	Eftermiddag	Aften
Mandag	-	-	Ankomst + tilmelding til workshops	Hygge, sang og snobrød
Tirsdag	Mindfull morgen + morgensang	Workshops • Teater * • Borgerløn • Strikkecafé * • Oppyntning af skolen * • Kend din håndskrift (hold 1)	Workshops • Del dit projekt • Sociokrati (1) • Eftertro (om ateisme) • Højtlæsning * • Andelstanken på Langeland	Hyggetid med Café, brætspil og 'Musik med mening'
Onsdag	Mindfull morgen + morgensang	Workshops • Teater * • Hvad er EU? • Gøgleri for begyndere * • Foredrag: Fælledskab og Samsø Energiakademi • Kend din håndskrift (hold 1)	Workshops • Sociokrati (1) • Hvor skal EU hen? • Forberede turnering * • Himmerland Bofællesskab	Hyggetid med alletiders Å-TURNERING
Torsdag	Mindfull morgen + morgensang	Workshops • Teater * • Konfliktåndterning (del 1) • Kend din håndskrift (hold 2) • Fællesskaber, relations-etik og bæredygtig kommunikation • Udelege for børn og barnlige sjæle*	Workshops • Strikkecafé * • FN's 17 Verdensmål • Konfliktåndterning (del 2) • Samskabelse, musik og ledelse med frivillige • Den Store Skattejagt *	Hyggetid med BANKO (vi ved, at I elsker det!)
Fredag	Mindfull morgen + morgensang	Workshops • Teater * • Kend din håndskrift (hold 2) • Foredrag: Fællesskabets politiske filosofi og etik. • Skralde-graffiti *	Workshops • Laboratorium om næste års sommerhøjskole • Aktivisme, fællesskab og musikalsk ledelse • Pynt op og find på festlege *	Hyggetid - og årets bedste AFSLUTNINGSFEST
Lørdag	Mindfull morgen + morgensang	Oprydning og farvel for denne gang	-	-



Mandag d. 10. juli

Kl. 15 - 16.30:

Ankomst, indlogering på værelser samt tid til at se stedet an

Kl. 17-18:00:

Fælles velkomst i foredragssalen.

Kl. 18-19:00:

Se sig rundt på skolen, samt hjælpe til i køkkenet med at få aftensmaden klar.

Kl. 19:

Fællesspisning

Kl. 20:

Aftenens opvaskehold rydder af, får dog førsteret til at melde sig på workshops.

Kl. 20:

Man melder sig på de forskellige workshops for ugen

Kl. 21: Bål, snobrød og fælleslege og kort intromøde om mindful morgen



Tirsdag d. 11. juli

Kl. 06 - 07.30:

‘Stille Mindful Morgen’ v/ MBSRinstruktør Martin Højmark-Jensen - Introduktion til Guidet Stilhedsmeditation

Kl. 07.30:

Dagens morgenmadshold gør klar

Kl. 08 - 09:

Morgenmad

Kl. 09 – 09:20:

Morgensang i foredragssalen

Kl. 09:30 – 12:30: Formiddagsworkshops:

‘Røven På Komædie’ v/ teaterinstruktør Troels Christian Jakobsen (OBS: fire formiddage og starter kl. 8:15) Med IRLmetoden (“In Real Life”) er nærvær og det uventede, magiske øjeblik omdrejning for en ny måde at skabe teater på. Denne tages der udgangspunkt i, når teatergruppen på fire dage sammen vil skabe en forestilling for resten af deltagerne på sommerhøjskolen. Der er plads til alle uanset alder og erfaring – bare man har lyst og en lille smule mod



Kend din håndskrift – forstå dig selv #1 – v/ Ole Bidsted

Hvorfor skrives der hurtigt/langsomt - stort/småt - tryksvagt/trykstærkt - vinklet/rundt ? Nogen styrer med viljen og skriver pænt/regelmæssigt og andre lader følelser og impulser råde og skriver rodet/uregelmæssigt. Vi udvikler i fællesskab redskaber til erkendelse.

Strikkecafe v/ Lise Smørrum

Men med fokus på hækling.

Her kan du lære at hækle, men er velkommen uanset om du er begynder, øvet, ekspert eller selv medbringer en anden håndarbejdsform at sysle med.

Hæklegrej kan lånes, hvis du ikke selv har.

Det vigtige her er nemlig også oplevelsen og en samtale om, hvad det er for en form for fællesskab vores samvær om håndarbejdet kan føre med sig. Måske det endda kan være helt demokratifremmende!

Det blir' sjovt!

Oppyntning af højskolen

Kun fantasien sætter grænser, når vi bruger elementer fra naturen til at skabe en rar atmosfære på højskolen og implementere temaet om bæredygtighed i det æstetiske look. Alle der har lyst, kan være med, og vi inkorporerer nogle sjove konkurrencer, hvis vi er nok



Borgerløn v/ Niels Simon

Borgerløn består af en samfundsfilosofi, som vi nu skal til at finde ud af plus et basisindkomstniveau, som vi også skal til at finde ud af. Borgerløn skal skabes af os almindelige borgere.

Kl. 13:00 – 14:00:

Fælles frokost

Kl. 15 - 18: Eftermiddagsworkshops:

De vilde projekter

Vi kender alle de der gode ideer. De der gode ideer man enten ikke er kommet i gang med, har startet op, eller som bare kører derud af.

Kom og være med til at høre om de andre spændende ideer, projekter eller lignede dine meddeltagere har og være med til at udbygge dem, inspirere til dem eller hjælpe dem i gang/videre. Så kom glad og blive inspireret, hvad enten du har et projekt eller gerne vil hjælpe til med ideer til et.

Højtlæsning for børn og barnlige sjæle

Der bliver læst højt af forskellige klassikere fra H. C. Andersen til Kim Fupz Aakeson med mulighed for bl.a. at tegne imens. Er vejret til det, sætter vi os udenfor



Eftertro v/ Anders Stjernholm

Anders Stjernholm vil fortælle om sin nye bog Eftertro, hvori ni mennesker med en fortid i Jehovas Vidner, Mormonkirken, Scientology, Pinsekirken og islam fortæller om deres liv i troen og rejsen ud på den anden side. De personlige fortællinger kombineres med eksperters viden om, hvilken rolle tro, tvivl, hjernens indretning og social kontrol spiller i religiøse samfund i samfundet.

Bogen er skrevet som et resultat af Anders' arbejde med foreningen af samme navn, som han stiftede i 2016. Foreningen arbejder for at tilbyde hjælp til mennesker i samme situation som bogens fortællere.

Sociokrati #1 v/ Rolf Bjerre

En ny platform knyttet til ALTERNATIVET har set dagens lys. Den er tænkt ikke kun som en digital platform, men også som et skarpt værktøj til analog møder. Systemet er en udvikling på Sociokrati og en helt ny måde at arbejde formålsorienteret på, fremfor magt herakisk. På de 2 workshop vil vi uddanne dig til at kunne facilitere møder analogt og digitalt og det er målet at du afslutter workshoppen med et konkret projekt som er sat godt i søen.

Andelstanken Langeland v/ Niels Holck

Andelsbevægelsen 2.0. - At skabe flere arbejdspladser ved at øge den lokaløkonomiske aktivitet og forøge værditilføjjelsen til de ressourcer Langeland har. At effektuere en udvikling baseret på



de menneskelige og naturlige ressourcer Langeland har. Udviklingen baseres på lokalt andelsejerskab.

Kl. 18:

Fællesspisning

Kl. 19:

Aftenens opvaskehold rydder af

Kl. 19:30:

Jon G. Lør spiller op i teatersalen med ”Musik med Mening”

Onsdag d. 12. juli

Kl. 06 - 07.30:

‘Stille Mindful Morgen’ v/ MBSRinstruktør Martin Højmark-Jensen - Guidet Stilhedsmeditation og Bodyscan

Kl. 07.30:

Dagens morgenmadshold gør klar

Kl. 08 - 09:

Morgenmad

Kl. 09 – 09:20:

Morgensang i foredragssalen

Kl. 09:30 – 12:30: Formiddagsworkshops:

‘Røven På Komædie’ v/ teaterinstruktør Troels Christian Jakobsen (OBS: fire formiddage og starter kl. 8:15) Med IRLmetoden (“In Real Life”) er nærvær og det uventede, magiske øjeblik omdrejning for en ny måde at skabe teater på. Denne tages der udgangspunkt i, når teatergruppen på fire dage sammen vil skabe en forestilling for resten af deltagerne på sommerhøjskolen. Der er plads til alle uanset alder og erfaring – bare man har lyst og en lille smule mod

Kend din håndskrift – forstå dig selv #1 – v/ Ole Bidsted
På baggrund af de værktøjer vi udviklede i første work-shop , analyserer vi deltagernes noter/håndskrifter og viser karakteregenskaber.
Hvordan skriver en koleriker, flegmatiker, melankoliker, sangviniker?

Hvad er EU og internationalt samarbejde egentlig? # 1 v/ Jan Kristoffersen

Vi starter med lidt historik, og går lynhurtigt over i forskellen på mellemstatsligt samarbejde og overstatsligt samarbejde. Vi tager udgangspunkt i traktaterne. Vi ser på nogle af institutionerne i EU, Ministerråd, Kommission, Parlament. EU-domstolen. Vi ser på de fire grundrettigheder i det indre marked, og den praktiske udvikling i principperne om den frie bevægelighed.



‘Gøgleri for begyndere’ v/ Jon G. Lør

Få udfordret dine grænser og afprøvet din smidighed, når Jon deler ud af sine mange års erfaringer som professionel jonglør. I workshoppen vil du både kunne lære nogle basale teknikker eller få tips til, hvordan du kan udvikle dem, du allerede har.

Samsø Energiakademiet v/ Søren Hermansen

Vi fik 4 ord:

***ENERGI-DEMOKRATI, MEDEJERSKAB, ENGAGEMENT,
FÆLLESSKAB***

Kl. 13:00 – 14:00:

Fælles frokost

Kl. 15 - 18: Eftermiddagsworkshops:

Hvor skal EU egentlig hen? # 2 v/ Jan Kristoffersen

Vi tager udgangspunkt i Kommissionens hvidbog om de fem mulige fremtidige spor for EU's udvikling.

A: Vi fortsætter som hidtil.

B: Kun det indre marked

C: Dem der vil mere, gør mere

D: Vi gør mindre, men mere effektivt

E: Vi gør meget mere sammen

Her vil være meget debat, og måske udvikling af et alternativ eller supplement til de fem spor.

Vær med til at planlægge aftenens vilde turnering

Kom og vær med til at lave aftenens turnering.

Vi skal vælge hvad der skal turneres i, der skal laves noget flot pynt, og det hele skal gøres klar til den store turnering.

Alle er velkommen, store som små.

Det er dog selvfølgelig de små, der bestemmer :P

Himmerland et bæredygtigt bofællesskab v/Kersten Bonnen

Kersten Bonnen fortæller om idegrundlaget for bofællesskabet.

Om problemerne med at få projektet realiseret. Om relationerne til myndigheder og naboger. Om det daglige liv og bæredygtighed.

Sociokrati #2 v/ Rolf Bjerre

En ny platform knyttet til ALTERNATIVET har set dagens lys.

Den er tænkt ikke kun som en digital platform, men også som et skarpt værktøj til analog møder. Systemet er en udvikling på

Sociokrati og en helt ny måde at arbejde formålsorienteret på, fremfor magt herakisk. På de 2 workshop vil vi uddanne dig til at kunne facilitere møder analogt og digitalt og det er målet at du afslutter workshoppen med et konkret projekt som er sat godt i søen.

Kl. 18:

Fællesspisning



Kl. 19:

Aftenens opvaskehold rydder af

Kl. 19:30:

Den store turnering!!!!

Torsdag d. 13. juli

Kl. 06 - 07.30:

‘Stille Mindful Morgen’ v/ MBSRinstruktør Martin Højmark-Jensen - Guidet Stilhedsmeditation og Mindful Yoga

Kl. 07.30:

Dagens morgenmadshold gør klar

Kl. 08 - 09:

Morgenmad

Kl. 09 – 09:20:

Morgensang i foredragssalen

Kl. 09:30 – 12:30: Formiddagsworkshops:

‘Røven På Komedie’ v/ teaterinstruktør Troels Christian Jakobsen (OBS: fire formiddage og starter kl. 8:15) Med IRLmetoden (“In Real Life”) er nærvær og det uventede,

magiske øjeblik omdrejning for en ny måde at skabe teater på. Denne tages der udgangspunkt i, når teatergruppen på fire dage sammen vil skabe en forestilling for resten af deltagerne på sommerhøjskolen. Der er plads til alle uanset alder og erfaring – bare man har lyst og en lille smule mod

Kend din håndskrift – forstå dig selv #1 – v/ Ole Bidsted

Hvorfor skrives der hurtigt/langsomt - stort/småt - tryksvagt/trykstærkt - vinklet/rundt ? Nogen styrer med viljen og skriver pænt/regelmæssigt og andre lader følelser og impulser råde og skriver rodet/uregelmæssigt. Vi udvikler i fællesskab redskaber til erkendelse.

Konflikthåndtering #1 v/ Thor Jonassen

Har du nogensinde befundet dig i en ubehagelig situation, hvor det blev værre i stedet for bedre, selvom du synes at du gjorde dit bedste for at løse det? På kurset lærer du om, hvad konflikter er, forskellige syn på konflikt, hvordan de eskalerer og selvfølgelig hvad man kan være opmærksom på i sin kommunikation, således at situationen bliver bedre og ikke værre.

Udelege v/ Else Kroman

Måske husker du sommeraftener - nede i gården - ude på villavejen eller omkring gårdspladsen. Der hvor det blev så sjovt at være, og hvor ordene "To mand frem for en enke - løb" og "Dåseskjul" eller "Sjippetov" kalder på gode minder. Dette

*bliver naturligvis vagt til live igen på Den Alternative
Sommerhøjskole, kom frisk og vær med*

Relations-etik og Bæredygtig kommunikation v/ Pernille Bretton Meyer

*Dette foredrag/workshop handler om dig og dine relationer, om
en model for synergi i politisk arbejde samt om hvordan vi kan
trives i og opbygge fællesskaber – og derigennem skabe en bedre
verden.*

*Kort sagt om hvordan vi skaber fred – i os selv, i vores relationer
og i verden... ja ja.... Lidt ambitiøs er man vel altid ☺*

Hvordan kan vi redde verden?

*Kæden er ikke stærkere end det svageste led – hvis ikke vi
kommunikerer og samarbejder optimalt, så hjælper ingen store
visioner, gode ideér eller tiltag. Så hvordan gør vi det, når nu vi
virkelig har prøvet alle mulige modeller?*

*Pernille præsenterer dig for et nyt og ambitiøst koncept baseret
på bevidsthed og personligt lederskab.*

*Verden har brug for en etik omkring hvordan vi er sammen med
hinanden.*

*Det kræver en ny holdning, forståelse og strategier/teknikker –
bla. For hvordan vi kommunikerer, debatterer og forholder os til
hinanden, så vi skaber synergi, udvikling og fred – fremfor
modstand, kamp, smerte og endeløse diskussioner.*



Konceptet er udviklet på baggrund af 30 års arbejde med spirituel, psykologisk og mental udvikling samt 20 års virksomhedsudvikling af mindre og større danske virksomheder. Det er afprøvet i Pernilles egne virksomheder samt på uddannelseshold mm. de sidste 15 år.

Kl. 13:00 – 14:00:

Fælles frokost

Kl. 15 - 18: Eftermiddagsworkshops:

Strikkecafe v/ Lise Smørrum

Men med fokus på hækling.

Her kan du lære at hækle, men er velkommen uanset om du er begynder, øvet, ekspert eller selv medbringer en anden håndarbejdsform at sysle med.

Hæklegrej kan lånes, hvis du ikke selv har.

Det vigtige her er nemlig også oplevelsen og en samtale om, hvad det er for en form for fællesskab vores samvær om håndarbejdet kan føre med sig. Måske det endda kan være helt demokratifremmende!

Det blir' sjovt!

De 17 verdensmål v/ Marianne Victor Hansen

I workshoppens første del vil vi blive klogere på hvad de 17 verdensmål er, hvordan de er besluttet, hvordan de hænger sammen og hvordan de 193 medlemsstater har tænkt sig at bidrage til at opfylde dem. Vi vil lære alle målene at kende, men

også få mulighed for at fordybe os (lidt) i de mål vi hver især synes er mest interessante eller relevante. Vi vil også se på den danske regerings handlingsplan for hvordan Danmark vil bidrage til at opfylde dem – globalt, nationalt og lokalt. Vi vil arbejde med hvordan Alternativet på nationalt plan kan arbejde for en mere ambitiøs plan både fra folketinget og bevægelser. I workshopens 2. del vil vi arbejde med hvordan de 17 verdensmål kan bruges til at udforme og påvirke kommunalpolitik, skabe lokale alliancer og samle kræfter fra både lokale bevægelser, brede politiske kræfter og borgere for en bæredygtig udvikling. Vi vil bruge workshop-deltagernes kommuner som case, så I hver især kan gå hjem med en indsigt i jeres egen kommunes muligheder for at bidrage til opfyldelse af de 17 verdensmål – og måske med ideer til Alternativets politik for de 17 verdensmål i jeres kommune.

Har du PC med på sommerhøjskolen, så tag den gerne med på workshoppen.

Konflikthåndtering # 2 v/ Thor Jonassen

Har du nogensinde befundet dig i en ubehagelig situation, hvor det blev værre i stedet for bedre, selvom du synes at du gjorde dit bedste for at løse det? På kurset lærer du om, hvad konflikter er, forskellige syn på konflikt, hvordan de eskalerer og selvfølgelig hvad man kan være opmærksom på i sin kommunikation, således at situationen bliver bedre og ikke værre.



Skattejagt

Eftermiddagen står på skattejagt med børn og barnlige sjæle. Så kom og vær med til at finde den store skat.

Samskabelse, musik og ledelse med frivillige v/ Nilas Bay-Foged

Musikalsk ledelse: Eksperimenter, læring, ledelse, samskabelse, aktivisme og fællesskab. Musikalsk ledelse handler dels om at spille sammen på tværs af forskelligheder, dels om at kunne arbejde med både åbenhed og disciplin i sit eget arbejde og i de projekter og grupper, men indgår i.

Første workshop kommer til at kredse om, hvordan vi motiveres og engagerer os forskelligt, og hvordan vi med vidt forskellige erfaringer og indgangsvinkler kan komme til at spille sammen gennem eksperimenter og fælles læring.

Kl. 18:

Fællesspisning

Kl. 19:

Aftenens opvaskehold rydder af

Kl. 19:30:

Banko!



Fredag d. 14. juli

Kl. 06 - 07.30:

‘Stille Mindful Morgen’ v/ MBSRinstruktør Martin Højmark-Jensen - Guidet Stilhedsmeditation og Afrunding i gruppen

Kl. 07.30:

Dagens morgenmadshold gør klar

Kl. 08 - 09:

Morgenmad

Kl. 09 – 09:20:

Morgensang i foredragssalen

Kl. 09:30 – 12:30: Formiddagsworkshops:

‘Røven På Komædie’ v/ teaterinstruktør Troels Christian Jakobsen (OBS: fire formiddage og starter kl. 8:15) Med IRLmetoden (“In Real Life”) er nærvær og det uventede, magiske øjeblik omdrejning for en ny måde at skabe teater på. Denne tages der udgangspunkt i, når teatergruppen på fire dage sammen vil skabe en forestilling for resten af deltagerne på sommerhøjskolen. Der er plads til alle uanset alder og erfaring – bare man har lyst og en lille smule mod

Kend din håndskrift – forstå dig selv #1 – v/ Ole Bidsted



*På baggrund af de værktøjer vi udviklede i første work-shop ,
analyserer vi deltagernes noter/håndskrifter og viser
karakteregenskaber.*

*Hvordan skriver en koleriker, flegmatiker, melankoliker,
sangviniker?*

Fællesskabets politiske filosofi v/ Jacob Dahl Rendtorff

*Hvordan skal vi tænke fællesskab i individualismens tidsalder?
Fællesskabet er ikke længere i individualismens tidsalder
nødvendigtvis noget, som vi behøver at have. Der er ikke længere
biologiske og arbejdsmæssige udtømmende begrundelser for at
leve sammen. Vi lever løsrevet fra hinanden som selvstændige
individer. Vi er "Eksomme blandt mennesker", jf. Jean-Paul
Sartres eksistentialisme. Omvendt taler den politiske filosof
Hannah Arendt om "handling i fællesskab", som det, der gør os
til ægte mennesker. Det radikale problem for politisk filosofi er,
om det overhovedet er muligt at have et fællesskab med andre
mennesker, og hvilken form for fællesskab, som der så er tale
om? Dertil kommer spørgsmålet om, hvilken form for
fællesskaber, der så skal være tale om? Faktisk lever vi i dag
med mange forskellige politiske og sociale fællesskaber. Både
temporære og permanente og i mange forskellige sociale
kontekster, familie, venner, og i disse fællesskaber realiserer de
enkelte mennesker sig på mange forskellige måder. Oplægget vil
tage diskussionen op om fremtidens politiske fællesskab, set i
lyset af politisk filosofi og etik.*



Kl. 13:00 – 14:00:

Fælles frokost

Kl. 15 - 18: Eftermiddagsworkshops:

SOLA

Kom og vær med til at sætte dit præg på næste års sommerhøjskole, når vi holde Sommerhøjskole Laboratorium. Vi skal finde på vilde ideer til næste år, så vi kan gøre sommerhøjskolen 18 endnu vildere med erfaringer og ideer fra dette års sommerhøjskole. Så kom glad og vær med.

Aktivisme, fællesskab og musikalsk ledelse v/ Nilas Bay-Foged
Musikalsk ledelse: Eksperimenter, læring, ledelse, samskabelse, aktivisme og fællesskab. Musikalsk ledelse handler dels om at spille sammen på tværs af forskelligheder, dels om at kunne arbejde med både åbenhed og disciplin i sit eget arbejde og i de projekter og grupper, men indgår i.

Anden workshop kommer til at handle om samspillet mellem fællesskab og en aktivistisk iværksætterånd. Vi skal undersøge hvordan samskabelse kan folde sig ud på vidt forskellige måder, og hvordan vi hver især selv indgår i samskabelse, samarbejde og åbne processer.

Kl. 18:

Fællesspisning

Kl. 19:

Aftenens opvaskehold rydder af

Kl. 20:

Den Store afslutningsfest

Lørdag d. 15. juli

Kl. 06 - 07.30:

‘Stille Mindful Morgen’ v/ MBSRinstruktør Martin Højmark-Jensen – Efter festen (Kun hvis du ikke kan lade være’’

Kl. 07.30:

Dagens morgenmadshold gør klar

Kl. 08 - 09:

Morgenmad

Kl. 09 – 10:00:

Morgensang og tak for i år i foredragssalen

Kl. 10

Fælles oprydning og rengøring.

Kl. når vi er færdige

Farvel og hjemrejse