



u e b b r v h i p i o u p u i
MINIHØJSKOLEN

Grundtvig 1783-1872



ALL NUTS

OM MINIHØJSKOLEN

Minihøjskolen er en daghøjskole for unge og voksne med psykisk sårbarhed.

Minihøjskolen bruger undervisning og fællesskab til at skabe indhold i hverdagen. Mange oplever, de får noget meningsfuldt at stå op til, og det ændrede fokus på tilværelsen virker positivt på de fleste.

Højskolelivet byder både på faglig udvikling og personlig opblomstring. Selv små ændringer i omgivelserne kan give anledning til store forandringer hos den enkelte.

På Minihøjskolen har alle elever noget, de slås med, så der er forståelse for, man godt kan have en off-dag og må blive hjemme. Du vil opleve, at her er højt til loftet. Stor er glæden, når du vender tilbage til skolen og igen tilslutter dig fællesskabet.

Samværet skaber indholdet i vores hverdag!



DAGHØJSKOLEN

Daghøjskolen er for elever med psykiske sårbarheder. De kan være førtidspensionister, ledige fleksjobgodkendte eller i ressourceforløb, men det er ikke et krav. Er du optaget som daghøjskoleelev, kan du i reglen gå på skolen, til du er klar til at komme videre.

Som daghøjskoleelev vælger du selv, hvilke fag du ønsker at deltage i, og du kan sammensætte dit skema med så mange eller få fag, du ønsker. Der er både fag for de naturglade, de turglade, de madglade, de aktive, de boglige, de musikalske og de kreative.

Får du perioder, hvor du har svært ved at holde fast i fremmødet, er vi fleksible og kan hurtigt lave dit skema om.

Minihøjskolen giver struktur og et godt indhold i hverdagen, og du kommer ud ad døren og får en god døgnrytme. Mange får bedre livskvalitet ved at være sammen med andre mennesker, og det styrker selvtilliden og selvværdet at opdage nye og spændende fag, hvor du kan øge din viden. Du vil opdage, du kan meget mere, end du tror.

Vil du vide mere om daghøjskolen, priser, kontakt-info og hvilke fag der tilbydes for tiden, så se vores hjemmeside www.minihøjskolen.dk under fanen [Daghøjskole].



RECOVERYSKOLEN HERNING

Recoveryskolens formål er at præsentere et udbud af "livsredskaber", som den enkelte kursist kan omsætte i sin hverdag.

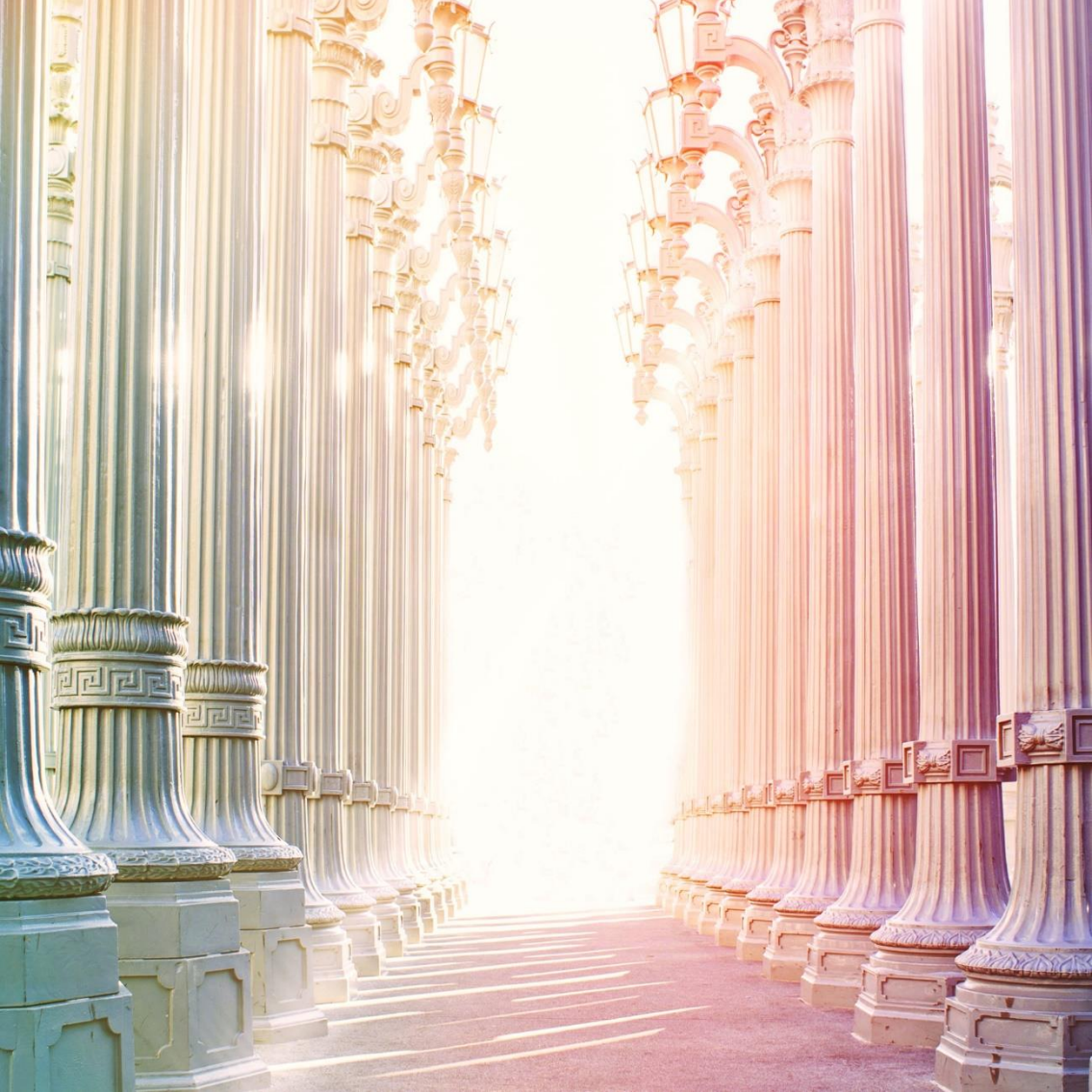
Et vigtigt element i recovery-tilgangen er, at individet selv sætter sine egne mål med processen. Der er derfor ikke tale om terapi men snarere almennyttige teorier og øvelser, som den enkelte selv kan vælge til.

Kurserne er derfor relevante for alle, som ønsker at blive klogere på sig selv og stå stærkere i livets forskellige udfordringer.

Recovery-kurserne vil typisk ligge om eftermiddagen.

Deltagelse i recovery-kurserne kræver tilmelding før kursusstart.

Du kan finde yderligere oplysninger om Recoveryskolen Herning via Minihøjskolens hjemmeside www.minihøjskolen.dk – brug knappen [Recoveryskolen] lidt nede i teksten. Her kan du se, hvilke kurser der pt. tilbydes, tid, varighed og pris, samt hvordan du kan tilmelde dig.



KULTURHUS

Når skolen holder fri, kan kulturhuset tage over. Dette sker oftest i de længere ferier, men det kan også være en helt almindelig hverdagsaften.

Kulturhuset er ikke kun for Minihøjskolens elever, selv om disse har fortrinsret, hvis et arrangement er fyldt. Kulturhuset ligger udenfor den almindelige undervisning, derfor vil der være tilmelding og egenbetaling ved disse arrangementer.

Kulturhuset spænder bredt, og skolens elever har medindflydelse på typen af arrangementer. Gennem tiden har det fx været dagsudflugter, grillaftener, ture med overnatning i ind- og udland, biografture, teaterture, koncerter, sportsbegivenheder, værkstedsdage og frokoster.

Fælles for kulturhusarrangementerne er, at vi samles i hyggeligt fællesskab og bruger lidt af vores fritid sammen.

Du kan læse mere om Minihøjskolens kulturhus på vores hjemmeside www.minihøjskolen.dk under fanen [Kulturhus].



CAFÉ MINI

Caféen har åbent i de fleste skoleuger og dens omdrejningspunkt er det sociale samvær.

Caféen er for både unge og ældre med psykiske sårbarheder. Vi mødes nogle timer om ugen, snakker, drikker kaffe og spiser kage. Der vil være mulighed for at udfordre dig selv eller andre med bl.a. spil og quiz.

I forbindelse med Café-tilbuddet kan du deltage i eventuelle interessefællesskaber, hvor du kan mødes med andre med samme interesse, uanset om du kan lide at spille, tegne eller skrive.

Tjek hjemmesiden www.minihøjskolen.dk. Kalenderen på forsiden giver et overblik over åbningsdage og tider.



MINIHØJSKOLEN

www.minihøjskolen.dk