

SOMMERHØJSKOLE

PÅ BLÅKILDE EFTERSKOLE I TARM

ONSDAG D. 1. JULI TIL SØNDAG D. 5. JULI 2026



Tilmeldingen
åbner 17. feb.
Scan QR eller
brug link på
sidste side.

For alle voksne, som stadig føler sig unge!

For alle voksne, der kan komme afsted uden børn!

For alle voksne, der har lyst til foredrag, samtaler og aktiviteter!

For alle voksne, der bare gerne vil møde nye og gamle venner!

Sommerhøjskolen er fyldt med:

- Meningsfulde og spændende snakke om temaet "Tro, håb og handlekraft"
- Spændende aktiviteter lige fra stand-up-paddle og vandretur i Skjern Enge til linoleumstryk og keramik workshops
- Tid til både fordybelse og latter



KFUM
KFUK



BLÅKILDE
EFTERSKOLE

Om sommerhøjskolen

Initiativet udspringer af et ønske om at skabe en ramme for samtaler og socialt samvær for voksne, hvor børnene er blevet for gamle til familielejrene, men hvor man som voksen føler sig for ung til de eksisterende voksen- og højskoletilbud i KFUM og KFUK.

Sommerhøjskolen arrangeres i tæt samarbejde mellem KFUM og KFUK i Danmark og Blåkilde Efterskole. Udvalget består af Dorthe og Holger Lauritsen fra Struer, Connie og Flemming Møller fra Tarm og Gitte og Carsten Holmgaard fra Vorbasse. Udvalget har i samarbejde med forstander Jens Christian Kirk tilrettelagt et program med spændende oplæg og et hav af interessante aktiviteter.

Planen er at gøre sommerhøjskolen til en årlig begivenhed.

Temaet for årets sommerhøjskole

Tro, håb og handlekraft. Ordene er inspireret af centrale og vigtige ord fra Bibelen, der handler om vores forhold til Gud og hinanden. De kalder noget frem i os og stiller os i et forhold til os selv, medmennesket og verden.

Vi inviterer på sommerhøjskolen til en oase af tid til at lytte, tænke og tale om disse små, men vigtige ord. Vi vil gå på opdagelse i hvordan tro, håb og handlekraft bliver til mere end ord, hvordan de bliver levende i os og imellem os. Hvordan ord og indhold kan give os retning, fællesskab og fornyet blik for verden.

PROGRAM

ONSDAG D. 1. JULI

16.00-17.30 Drop-in, kaffe og indkvartering

18.00 Aftensmad i spisesalen

19.30 Velkomst, fællessang og hilse-på-hinanden

Aftenkaffe

TORSDAG D. 2. JULI

DAGENS TEMA ER TRO

Hvad vil det egentlig sige at tro? Troen er ikke altid klar og sikker – den kan være tvivlende, søgende, legende. Den lever i spændingsfeltet mellem ånd og hverdag, mellem ord og handling.

Vi taler om troens væsen – hvad vi tror på, og hvordan vi tror. Hvordan hviler vi i vores tro, når verden tilbyder os livsanskuelseernes supermarked, og hvordan farver den tvivl, som vi bærer med os, vores tro.

8.00-9.00 Morgenmad i spisesalen

9.00 Morgenandagtsbuffet - på dagen vælger du mellem forskellige andagtstilbud, som fx. en andagt i naturen, en Walk & Talk andagt eller en mere traditionel andagt.

9.30 **Troen i dag: når der shoppes fra Bibel, Buddha og Bilka
v/Jan Nilsson, forstander og præst på Diakonissestiftelsen**

I dag finder det senmoderne menneske sjældent sin tro i faste dogmer og institutioner. I stedet shoppes der fra mange forskellige traditioner, og mange mixer tro og livsanskuelser fra vidt forskellige sammenhænge. Der ses en øget interesse for tro i disse år, men på samme tid er troen blevet privatiseret, hvor den enkelte selv sammensætter sin tro, og meget ofte uden for etablerede kirker eller religiøse samfund. Hvad betyder det for den fælles samtale om tro og eksistens, og hvordan stiller kirkerne sig til denne udfordring?

På den ene side handler det om at være rummelig og lyttende, og på den anden side har kirkerne stadig et bestemt budskab, der skal forkyndes. På samme tid betyder den spirituelle praksis for mange mere end troens indhold. Hvordan stiller det folkekirken, der traditionelt er gået mere op i læren end i åndelig praksis?



12.00 Frokost i spisesalen

13.00 **Workshops**, som vælges ved tilmelding – se særskilt beskrivelse her i programmet

18.00 Aftensmad i spisesalen

19.30 **Tro i hverdagen - en personlig trosfortælling
v/ Anne-Cathrine Riebnitzsky, forfatter**

Når Anne-Cathrine Riebnitzsky dykker ned i troens univers, er mod et af de allerførste ord, som falder hende ind. Modet til at tro. Modet til at lytte til, hvad Gud har at sige. Det lå ikke i kortene, at hun skulle finde sin styrke der, for Anne-Cathrines barndomshjem var ikke præget af kristendommen, og stemningen var ofte trist og tung. Men modet til at tro har banet en vej for hende, en vej, der blandt andet gjorde hende til forfatter. I dette foredrag deler Riebnitzsky åbenhjertigt ud af sin livsfortælling, som følger hendes trosfortælling. Hun gør status og lader os følge de nedslag i tilværelsen, hvor troen helt praktisk har indflydelse på liv og gerning.



Aftenkaffe

FREDAG D. 3. JULI

DAGENS TEMA ER HÅB

Uden håb bliver vi handlingslammede. Håbet er den stille kraft, der holder os oprejst, når verden ryster. Det næres i fællesskab og deles mellem mennesker, der nægter at give op – også når mørket synes tæt.

Vi vil denne dag spørge, hvordan vi kan finde og holde fast i håbet midt i en tid præget af krig, klimakrise og mistro. Hvordan vi kan være håbsbærere for hinanden – og lade håbet vokse som en modkraft mod kynisme og afmagt.

8.00-9.00 Morgenmad i spisesalen

9.00 Morgenandagtsbuffet - på dagen vælger du mellem forskellige andagtstilbud, som fx. en andagt i naturen, en Walk & Talk andagt eller en mere traditionel andagt.

9.30 **Workshops**, som vælges ved tilmelding – se særskilt beskrivelse her i programmet

12.00 Frokost i spisesalen

13.00 **Alle har noget at kæmpe for v/Mikkel**

Mikkel er en ung, dansk mand, som slider for at kæmpe sig fri af fortidens dæmoner, der stadig forfølger ham mange år efter de seksuelle overgreb, han oplevede i sin barndom. Dokumentaren "Mikkels kamp mod dæmonerne" handler om Mikkel, der forsøger at finde vej i livet, efter at flere års seksuelle overgreb i hans barndom har lagt et tungt mørke over ham. Han lider af PTSD og lavt selvværd og kæmper hver dag for at holde sammen på sig selv.

Mikkel fortæller åbent og ærligt om sin opvækst og et usædvanligt venskab med forstanderen på herberget Skjoldbo. Og om et filmprojekt, som hjalp Mikkel i at arbejde sig ud af mørket og finde styrken til at overvinde sine indre dæmoner. Betydningen af at blive lyttet til, set for den man er og at kunne se sig selv i spejlet og vide, at man er god nok, kan ikke overvurderes. Mikkels mål er at sprede positive budskaber – man kan rejse sig fra mørket, selvom det til tider er en hård kamp.



15.00 Kaffepause

15.30-17.00 **Samtale og dialog om håb v/Connie Møberg Lyng, sognepræst i Sct. Johannes Kirke i Vejle og tidl. diakoni- og korshærspræst**

Sammen med Connie Møberg Lyng taler vi om håb med afsæt i Mikkels livsfortælling og vores egne livserfaringer. Hvad kendetegner håbet, og hvordan holder vi håbet oppe for hinanden – og kommer gennem livets svære dage med håbet i behold? Og har kristendommens fortælling noget livsnødvendigt at sige os – om mod og håb? Vi bruger en del af eftermiddagen på at tale sammen i mindre grupper og dele erfaringer og perspektiver.



18.00 Aftensmad i spisesalen

19.30

**Den svære klimasamtale: hvordan finder vi vejen ud af polariseringen?
v/forfatter, klimaaktivist og foredragsholder Esther Michelsen Kjeldahl**

Vi bliver alle ramt af klimakrisens konsekvenser. Men vi er til gengæld også placeret i ret forskellige positioner i forhold til klimakrisen, og det kan gøre det svært at have den gode og konstruktive klimasamtale. Hvis man har rødder i landbruget, hvordan kan man skabe en nysgerrig og respektfuld dialog med dem, som mener at landbruget er kilde til store ødelæggelser? Hvis man arbejder på en boreplatform, hvordan kan man så tale om klimakrisen med aktivister, der kæmper for at lukke olieindustrien? Og hvis man er voksen, hvordan kan man tale om klimakrisen med et ungt menneske, der skal leve i dens konsekvenser meget længere, end man selv skal. I dette oplæg vil Esther Michelsen Kjeldahl tale om, hvordan vi bryder op med polariseringen mellem holdninger og prøver at være nysgerrige på hinandens holdninger og få mere fokus på hvad vi kan gøre end hvem der har ret.



Aftenkaffe

LØRDAG D. 4. JULI

DAGENS TEMA ER HANDLEKRAFT

Et ord fyldt med både udfordring og opmuntring. Vi er kaldet til at handle i tro og håb, men tør vi og kan vi? Denne dag handler om, hvordan vi som mennesker kan omsætte ord til handling, så vi tør tro på, at vi kan gøre en forskel og tage ansvar for vores liv, medmennesker og verden. Handlekraft er kombinationen af mod, beslutning og handling.

8.00-9.00 Morgenmad i spisesalen

9.00 Morgenandagtsbuffet - på dagen vælger du mellem forskellige andagtstilbud, som fx. en andagt i naturen, en walk/talk andagt eller en mere traditionel andagt.

9.30 **Forsoningens pris: Om tilgivelse, vrede og sorg i kristendommen
v/ Mikkel Gabriel Christoffersen, Lektor, ph.d./Associate Professor**

Kristendom og forsoning hører sammen. Men forsoning er ikke gratis. Den kræver mod, ærlighed – og måske også vrede. Så skal vi altid tilgive og skal vi altid forsone os med hinanden?

Mikkel Gabriel Christoffersen har beskæftiget sig indgående med teologiske syn på mellem menneskelig forsoning i løbet af sine ansættelser på Det Teologiske Fakultet, Københavns Universitet, hvor han nu er lektor i Praktisk Teologi. Sin interesse for teologi i praksis har han fra et børne- og ungdomsliv i KFUM og KFUK's børneklubber og på børnelejre, i Tensing og på Ung Uge, samt i frivillige udvalg og hovedbestyrelsen.



12.00 Frokost i spisesalen

13.00 **Workshops**, som vælges ved tilmelding – se særskilt beskrivelse her i programmet

18.00 Aftensmad i spisesalen

19.30

Hvad ville Jesus have sagt?

Vi sammensætter et spændende panel, som kan svare på de spørgsmål, I stiller i løbet af sommerhøjskolen. Moderator er Anne Majbritt Sørensen, samfundsfagslærer på Blåkilde Efterskole.

Aftenkaffe



SØNDAG D. 5. JULI

8.00-9.00 Morgenmad i spisesalen

9.00-10.00 Oprydning

10.00 **Afslutningsgudstjeneste v/Hans Petur Kirkegaard, præst ved Sædden Kirke**

Sandwich, farvel og på gensyn umiddelbart efter gudstjenesten.

WORKSHOPS

Ved tilmelding kan du vælge mellem 26 spændende workshops. Du får en workshop om torsdagen, en om fredagen og en om lørdagen. Du skal prioritere 6 workshops i kategori A og 4 workshops i kategori B ved tilmelding.

Vi har inddelt workshops i fire emner: SPORT, KUNST & KREATIVITET, NATUR og BLANDET, men du prioriterer frit.

Du vil inden sommerhøjskolen få at vide, hvilke tre workshops du har fået, og om du evt. skal medbringe noget til workshoppen.

SPORT



1

Kano (A)

Trænger du til en pause fra hverdagens travlhed og en god dosis frisk luft? Vi inviterer dig med på en super hyggelig kanotur! Vi skal glide roligt gennem det smukke, danske landskab, hvor stilheden hersker. Forestil dig at mærke solen på huden og måske tage en forfriskende dukkert direkte fra kanoen.

Tag med på en spændende SUP-udflugt, hvor alle kan være med. Turen starter med en kort introduktion, så du lærer at paddle og styre boardet sikkert. Herefter begiver vi os afsted, hvor en erfaren guide viser vej og deler tips undervejs.

Stand-up-paddle (A)

2





3

Windsurfing (A)

Har du lyst til at prøve windsurfing? Her får du et introkursus, som giver dig mulighed for at prøve det af i trygge rammer. En erfaren instruktør underviser i de vigtigste basisfærdigheder, så du kan få en fornemmelse af sporten og udstyret.



4

Discgolf (A)

Har du aldrig kastet med en disc, eller har du gået mange runder på discgolfbanen og vil gerne lære mere. Der er plads til alle på denne workshop, og der er noget at lære for alle.



5

Paddle-tennis (B)

Tag med til paddle i Skjern Paddle Arena. Paddle er nemt at gå til uanset, om du er øvet eller nybegynder. Vi laver en turnering, hvor det er sjovt for alle at være med uanset hvilket niveau, du spiller på.



6

Cross-body-mind (B)

Har du lyst til at prøve kræfter med bevægelse, stræk og styrke, der minder om yoga og som medtænker bøn og kristen meditation, så er det her lige dig:) Vi kombinerer evt. med en tur i skoven. Medbring gerne din egen yogamåtte, hvis du har en. Instruktøren er Maria Due Mikkelsen.



7

Beach volley / volley (B)

Er du bare vild med at spille volley og har mod på at lære et par nye tricks, så meld dig på banen - vi spiller inde eller ude afhængig af vejr og antal.



8

Golf (A)

Har du længe drømt om at lave dit første "Hole in One" - eller bare drømt om, at golf skal være din næste fritidsbeskæftigelse? Vi spiller golf på 9-hullers Pay & Play banen ved Skærbæk Mølle Golfklub - 10 min. kørsel fra Blåkilde. Både for øvede og uøvede. Evt. leje af golfudstyr er inkluderet, men medbring gerne dit eget udstyr, hvis du har.



9

Lerdueskydning (A)

Det kræver færdigheder, præcision og dedikation, men belønningen ved at se en lerdue eksplodere i luften efter et vellykket skud, er en følelse, der er svær at slå. Kom med til Ådum flugtskydebane, og afprøv dine evner. Ingen forkundskaber er nødvendige.

KUNST & KREATIVITET



Blomsterkunst (A)

Vi skal ud i naturen og få øje på blomster og græsser og de muligheder, der er for at presse dem til fine kunstværker. Du lærer presseteknikker, så du selv kan gøre et kunstværk færdigt, når du kommer hjem. Instruktør er Lene Stjernholm Engsig fra Blomsterpresseriet.



Flydende tusch (A)

Papirværker med flydende tusch: Vi skal afprøve materialet og slippe kontrollen for at gå med på de vilde og uforudsigelige veje, som opstår, når tuschen møder papiret. Billedkunstner Hanne Schmidt inspirerer og underviser.



Keramik ansigter (B)

Her kan du udfordre din kreativitet ved at forme unikke ansigter i ler. Alle kan være med - både begyndere og øvede. Du får udførlig instruktion.



Træværksted (A)

Kan du lide at snitte, bore, slibe, save - eller vil du bare gerne prøve det af? Kom med en tur i træværkstedet og nyd godt af Niels Najbjergs tålmodige vejledning og instruktioner.



Linoleumstryk (B)

Linoleumstryk er en grafisk teknik, hvor man skærer sit motiv i linoleum, ruller farve på og trykker det på papir - en proces, der både er taktil, fordybende og overraskende i sine resultater. Workshopen er for både begyndere og øvede, der har lyst til at prøve kræfter med et klassisk grafisk håndværk. Glæd dig til at blive inspireret af underviser Birgitte Iversen.



Fyldte chokolader (A)

Er du vild med chokolade, og vil du gerne lære kunsten at temperere chokolade, så er fyldte chokolader lige dig - underviser på workshopen er "Emil fra Bagedysten".



Kransekager (A)

Drømmer du om at lære at lave de lækreste kransekager til nytår - så er "Emil fra Bagedysten" klar til at lære dig kunsten.

NATUR



Vandretur i Skjern Enge (A)

Tag vandreskoene på og gå med ud i Skjern Enge, et storslået naturområde. Alt efter vejret kan turen være mere eller mindre udfordrende. Undervejs kan du blive klogere på områdets historie og dyreliv. Turen vil være på ca. 10 km.

“Træk en gammel sweater på, og la' bare skægget stå. Sæt madding på krogen og ta' med ud og fisk.” Tag på fisketur med Jens. Fisketegn og fiskestang er ikke en forudsætning for at deltage, men medbring gerne dit eget udstyr.

Fisketur (A)



Sanketur med naturvejleder (A)

Kom med på sanketur. Natur- og kulturformidler, Sabine Jensen, vil fortælle og instruere i, hvor mange spiselige planter naturen indeholder og lære os om deres udseende, smag og brug. Vi afslutter turen med at tilberede et lille måltid over bål med det, vi har fundet.

Pilgrimsvandring (A)

En tur hen over Dejbjerg Hede med fortællinger om rakkerne. Vi slutter med en andagt i Hellig Kors Kloster Kirke.



BLANDET



Sammenspil (B)

Spiller du et instrument og elsker at jamme sammen med andre, så er det her, du finder et frirum til at fyre den af og spille de numre, I sammen bliver enige om. Skolen har et udvalg af instrumenter, men medbring gerne selv.

Stauning Whisky (A)

Kom med på en guidet rundvisning på Stauning Whisky og oplev, hvordan der produceres dansk whisky fra korn til glas, alt sammen på samme destilleri. Der er egenbetaling for smagsprøver.



Escape room (B)

Er du erfaren gådeløser, eller har du aldrig prøvet et escape room før? Tag med en tur til "Mysteriet i Tarm" og få det prøvet af. Her skal der tænkes logisk og kreativt - og teamwork er vigtigt for at kunne knække alle koderne.



Veteranbiler (B)

Tag med til Ådum og mød "Buick-Martin". Se hans fantastiske samling af veteranbiler mm., og hør hans underholdende historier med underspillet jysk lune.

25

Kor (A)



Har du hørt om KFUM og KFUK's korkoncept "Fællesklang" for 18-35-årige med fokus på fællesskab og sangglæde. Nu kan du få lov at prøve det af, selvom du er over 35. Vi skal synge rytmiske hits med Emma K. Rasmussen, korleder i Fællesklang Møllevang.



Social udsathed i Danmark (B)

Vi besøger Café Værestedet Montana, som er en del af KFUM's Sociale Arbejde. Cafeen er også en del af indsatsen Social Drive Out, som kører ud og møder socialt udsatte og ensomme, hvor de lever og bor. Marianne, som er leder på cafeen, fortæller om social udsathed i Danmark og hvordan man møder mennesker på kanten af samfundet.

PRAKTISK

Adresse:

Sommerhøjskole 2026 afholdes på Blåkilde Efterskole, Blåkildevej 19, 6880 Tarm.

Pris:

Prisen for deltagelse er kr. 3.500 for medlemmer af KFUM og KFUK i Danmark. For ikke-medlemmer er prisen kr. 3.750. Tillægspris for enkeltværelse er kr. 500. I prisen er alt inkluderet – også workshops.

Indkvartering:

Det er muligt at sove på elevværelser eller i telt/campingvogn på boldbanerne. Der er mulighed for strøm, men ikke at sætte fortelt op.

I forbindelse med tilmelding angives, hvem man ønsker at sove på værelse med. Der er begrænset antal enkeltværelser. Størstedelen af værelserne er med køjesenge.

Tilmelding:

Tilmelding og betaling foregår på dette [LINK](#) eller ved at scanne QR koden. Tilmelding senest d. 10. april. Ved tilmelding bliver du ledt gennem valg af indkvartering, workshops/aktiviteter og evt. allergener.

Der er plads til max 120 deltagere på sommerhøjskolen.

Spørgsmål:

Tag fat i en fra udvalget:

Dorthe og Holger Lauritsen, Struer – tlf. 6174 7205 / 6173 8061

Connie og Flemming Møller, Tarm – tlf. 2530 2055 / 2277 2028

Gitte og Carsten Holmgaard, Vorbasse – tlf. 3145 4511 / 2491 4581

