

Efterskoledag / Højskoledag - for voksne

på

Midtsjællands Efterskole

lørdag den 7. november 2015 kl. 14.00



Program

14.00 Kaffe i spisesalen

14.30 Velkomst i salen

14.45 Foredrag v. Lotte Lyngby: "Jesus som stresscoach – om at sætte

grænser for stress i en fortravlet tid". Lotte Lyngby har i en år-række været sygehus-præst i Ålborg. Hun har skrevet bøger med hverdagen i centrum. Bogen "Kære Martha - ord om Gud til et liv med stress" er en anderledes selvhjælpsbog til stressramte med fokus på det livssyn og menneskesyn, der præsenteres i Biblen.

15.45 Pause og ståkaffe.

16.00 Workshops:

1. Debat med Lotte Lyngby

I forlængelse af foredraget fordyber vi os i Lotte Lyngbys refleksioner. Der vil være ting fra foredraget, der kan udfoldes endnu mere, og vi vil også udfordre hinanden på nye felter.

2. Strikke- og hæklecfe

v/ Hanne Lundsgaard og Kirsten Lyng

Strikke- og hæklecfe. v/ Hanne Lundsgaard og Kirsten Lyng
Der vil være mulighed for at strikke eller hække en lille ting.

Medbring evt. strikkespindel eller hæklenål 3-3 1/2. Man er også velkommen til at medbringe sit eget strikke- / hækletøj.

3. Tapas værksted v/ Rune Korsgaard.

I dette værksted skal der laves forskellige tapas, som skal serveres som forret til aftenens middag. Der er begrænset deltagerantal.

4. Boldspil i hallen v/ Peter Schmidt

For alle der har brug for at røre sig lidt og få motion. Medbring idrætstøj.

5. Sangcafe v/ Claus Lorentzen

Her rører vi stemmerne med korsang og fællessang.

17.30 Vi gør klar til at nyde aftenens lækre middag

18.00 Middag

I løbet af aftenen vil der være:

- Fællessang
- Besøg af elever og en lærer, der fortæller og viser billeder om sidste års besøg i Palæstina. Besøget var en del af efterskolens internationale linjehold "verdensborger".
- Dessert og Kaffe

Ca. 22.00 Aftenandagt v/ Kirsten Lyngø

Praktiske oplysninger

Alle er velkomne – hvem kan deltage?

Højskoledagen er for alle, både venner, gamle elever og forældre til kommende, nuværende og tidligere elever på MSE, medlemmer i de to baglandsorganisationer FDF og KFUM og KFUK – og andre, der bare har lyst til en **Efterskoledag / Højskoledag** på Midtsjællands Efterskole.

Vi hjælper hinanden med de praktiske opgaver i løbet af dagen!

Adresse:

Midtsjællands Efterskole, Tolstrupvej 29, 4330 Hvalsø.

Tilmelding:

Senest mandag d.26. oktober på www.mse.dk/7nov2015

HUSK: Navn, adresse, telefonnummer, mailadresse og valg af workshop!

Bemærk der er begrænset deltagerantal på tapas.

Pris og betaling: 250,- kr.

Indbetales senest mandag d. 26. oktober til Kirsten Lyngge på konto: 5069-1349695. Husk at skrive dit navn i betalingsfeltet!

Der kan købes drikkevarer til aftensmaden. Der vil også være mulighed for at købe stearinlys, hvor overskuddet går til efterskolens verdensborgerprojekt. Husk derfor kontanter!

Arrangeret af:

FDF i landsdel 7 og 8, KFUM og KFUK i de sjællandske distrikter og Midtsjællands Efterskole

Arrangementsudvalg:

Birgit Jensen; Karlslunde, birgitj53@gmail.com

Alfred Jensen, Karlslunde, alfred@fdf.dk

Hanne Lundsgaard, HALU@KM.DK

Kirsten Lyngge, Ringsted, kly@mse.dk

Christian Hougaard-Jakobsen, cj@mse.dk