

Mandehøjskole

6. maj - 8. maj 2026

Folkesundhed Aarhus inviterer endnu engang til højskole på Fristedet Skæring - med masser af fællesskab og gode oplevelser! Højskolen er for mænd, der bor i Aarhus kommune.



Fristedet ligger i naturskønne omgivelser ved Skæring Strand med fine faciliteter til udeliv samt egen badebro til fri afbenyttelse.

Pris: 500,-

Tilmelding: Send en mail til koordinator Thomas Unterschlag på utr@aarhus.dk



Program

Onsdag

- Kl. 11.00:** Ankomst og indkvartering
- kl. 12.00:** Frokost
- Kl. 13.00:** Krolf
- Kl. 14.30:** Kaffe
- Kl. 15.00:** Forebyggelseskonsulent Louise Storgaard fortæller om sit arbejde i MSO
- Kl. 17.00:** Fælles tilberedning af aftensmad
- Kl. 20.00:** Håneret på spil 😎



Torsdag

- Kl. 8.30:** Kaptajn Sørensens morgen-eksercits
- Kl. 9.00:** Morgenmad
- Kl. 10.00:** Vi laver en snittekniv med tilhørende skede af birkebark. Vi monterer et knivblad i et stykke friskt træ og former det derefter til en flot kniv. Bagefter laver vi en lille skede af birkebark. Du får et unikt og meget anvendeligt stykke værktøj ud af det.
- Kl. 12.00:** Frokost
- Kl. 13.00:** Vi "pelser" fasaner/ænder og snakker om fuglenes anatomi mm. Brystkødet fra fuglene skal senere indgå i vores aftensmad sammen med noget kronvildtkød.
- Kl. 15.00:** Vi skyder med bue og pil. Du får en grundig instruktion og bagefter skyder vi til måls og laver en lille konkurrence. Eftermiddagskaffen indtages samtidig.
- Kl. 17.00:** Vi går i køkkenet og tilbereder sammen et lækkert aftensmåltid, bestående af en vildtgryde med tilhørende rodfrugtmos.
- Kl. 19.00:** Aftensmad

Fredag

- Kl. 8.30:** Kaptajn Sørensens morgen-eksercits
- Kl. 9.00:** Morgenmad
- Kl. 9.30:** Værelser ryddes
- Kl. 10.00:** Vi synger af med Mathilde
- Kl. 12.00:** Frokost
- Kl. 13.00:** Tak for denne gang



Vi sørger for fuld forplejning, men har ingen køkkenpersonale, så du skal deltage i madlavning og opvask i fællesskab med de andre gæster. Vi har plads til 15 overnattende gæster, der hver får eget værelse. Pladserne fordeles efter først-til-mølle-princippet.

Prisen er 500 kr. pr. person. Det inkluderer alt – også overnatning og forplejning.

Du kan allerede nu sikre dig en plads ved at skrive til koordinator Thomas Unterschlag på mail: utr@aarhus.dk

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Thomas på utr@aarhus.dk eller tlf.: **41 87 42 22**.

Vi glæder os til at se dig til nogle dejlige dage fyldt med god stemning, sjove aktiviteter, læring, fordybelse, natur, afslapning, god mad og masser af hygge og fællesskab.