



310719

Hold 20 fra 8. – 14. sep. 2019

Yoga for seniorer * Tilbage til 60'erne * Rejse til Armenien

<u>SØNDAG</u>	<u>8/9</u>	<u>Sted</u>
14:30 – 16:30	Ankomst og modtagelse ved Jannie Lehmann, Christian Schou og Peter Søvad	KH
15:00 – 16:30	<i>Eftermiddagskaffe/te</i>	
16:30 – 17:15	Orientering om højskolen og undervisningen ved Jannie Lehmann, Christian Schou og Peter Søvad	KH
17:30 – 18:00	Biblioteket er åbnet – Peter Søvad	
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	Den danske sang er en ung blond pige Sangaften med Peter Søvad	KH

*Aftenkaffe og kage er alle dage stillet frem
fra kl. 20:00 i spisesalen*

Nattevagt: Peter Søvad

<u>MANDAG</u>	<u>9/9</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	Morgenmotion med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	Morgensamling / Christian Schou, Jannie Lehmann, Jan Borre + alle	KH
10:00 – 12:00	Temafag: <ul style="list-style-type: none"> • Yoga for seniorer / Marianne Ek • Tilbage til 60'erne / Peter Søvad • Armenien / Jannie Lehmann 	KH GS BL
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:00 – 15:00	Spadserertur i nærområdet / Jan Borre	KH
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	Drengene fra Liverpool Musikalsk foredrag om The Beatles med Peter Søvad og Jan Borre	KH
17:30 – 18:00	Biblioteket er åbent – Gitte Kjær	
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	Naturen på recept Foredrag af tv-lægen Peter Qvotrup Geisling	KH

Nattevagt: Gitte Kjær

<u>TIRSDAG</u>	<u>10/9</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	Morgenmotion med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	
09:00 – 09:45	Morgensamling / Peter Søvad og Jan Borre	KH
10:00 – 12:00	Temafag: <ul style="list-style-type: none"> • Yoga for seniorer / Marianne Ek • Tilbage til 60'erne / Peter Søvad • Armenien / Jannie Lehmann 	KH GS BL
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	Stauning eller kaos Foredrag af Peter Søvad	KH
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	
15:30 – 17:15	Fra Newton til Einstein Foredrag af Simon Vikstrøm	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	Kim Larsen – manden og musikken. Musikalsk foredrag af Jan Borre	KH

Nattevagt: Jan Borre

<u>ONSDAG</u>	<u>11/9</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	Morgenmotion med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	Morgensamling – Simon Vikstrøm og Jan Borre	KH
10:00 – 12:00	Temafag: <ul style="list-style-type: none"> • Yoga for seniorer / Marianne Ek • Tilbage til 60'erne / Peter Søvad • Armenien / Jannie Lehmann 	KH GS BL
12:30 – 13:30	<i>Frokostbuffet</i>	SS
14:15 – 15:00	Hitmageren Kai Foredrag af Peter Søvad af Kai Normann Andersen	KH
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 16:30	Feltforedrag på Falsterdiget / Simon Vikstrøm	
16:45	Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte sit eget bord	
18:00	Velkomstdrink i Koncerthusets foyer og gruppefotografering	KH
18:30 – 22:00	Festmiddag med underholdning – Peter Søvad og Simon Vikstrøm	SS



Nattevagt: Peter Søvad

TORSDAG**12/9****Sted**

08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	Morgensamling – Jan Borre og Peter Søvad	
10:00 – 12:00	Temafag: <ul style="list-style-type: none">• Yoga for seniorer / Marianne Ek• Tilbage til 60'erne / Peter Søvad• Armenien / Jannie Lehmann	KH PS BL
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:00 – 16:00	Udflugt til Fuglsang Museum / Simon Vikstrøm og Jan Borre	KH
16:00 – 16:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	
19:30	Koncert med trioen Sloth-Vinding-Harbeck	KH



Nattevagt: Simon Vikstrøm

<u>FREDAG</u>	<u>13/9</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	Morgenmotion med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	
09:00 – 9:45	Morgensamling / Christian Schou og Jan Borre	KH
10:00 – 12:00	Temafag: <ul style="list-style-type: none"> • Yoga for seniorer / Marianne Ek • Tilbage til 60'erne / Peter Søvad • Armenien / Jannie Lehmann 	KH PS BL
12:30 – 13:30	Middag	SS
15:00	<i>Afgang med bus til Københavns Lufthavn for deltagerne i højskolens rejse til Armenien</i>	
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	
15:30 – 17:15	Hvis godt vejr: Turnering i parken i krolf og petanque Hvis dårligt vejr: Turnering indendørs i diverse brætspil Instruktør og dommer: Christian Schou	
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30:	Sidste aften på højskole	KH

Nattevagt: Peter Søvad

LØRDAG

14/9

HJEMREJSE

08:00 – 09:00 *Morgensamling og morgenmad*

09:00 Busafgang til Sjælør og Høje Tåstrup mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster station.



Ca. 11:00: Ankomst til Høje Tåstrup

Ca. 11:30 Ankomst til Sjælør

Kontor: kl. 13:30 – 14:30, dog kun til kl. 14:00 om fredagen. Onsdag lukket.

Bibliotek: Se i programmet

Kiosk: Åben kl. 12:00 til 12:30 visse dage. Se opslag ved kiosk

Massage og fodpleje: Tidsbestilling hos Vibeke Blyt sker i info-hjørnet. Vibeke har ferie fra 13/8.

Højskolens lokaler:

KH	Koncerthuset
GS	Gul sal
LS	Litteraturstuen
BL	Biologilokalet
VÆ	Værkstederne
IT	It-lokalet
SS	Spisestuen

Højskolens wifi-navn: hojskolen

Kode til Højskolens wifi-net: 12345678

Højskolen låses af om aftenen kl. 22:30.



54 13 63 61

Vagttелефон efter kl. 18: **93 93 00 42**