

SENIOR²⁰²³
FESTIVALEN
Læs mere s. 16-17
Arrangeres i samarbejde med



Faglige Seniorer



Højskolen
Marielyst
- for aktive seniorer



Kursuskatalog 2023



KURSUSoversigt

Her kan du se i kronologisk orden, hvornår vi har hvilke kurser. Efter hvert kursus er der i en parentes angivet et "s." plus et tal. Tallet henviser til den side, hvor du kan læse om kurset. En * ved holdnummeret angiver, at der deltager en gruppe på holdet.

FEBRUAR

Hold 1: 5 dage fra 13/2 til 18/2

Lys i den mørke tid – lukket kursus for medlemmer af Faglige Seniorer

Hold 2: 6 dage fra 19/2 til 25/2

Kærlighed på film (s. 28)

Hold 3: 6 dage fra 26/2 til 4/3

- a) Yoga (s. 9)
- b) Karen Blixen (s. 28)
- c) Bliv dus med din iPad (s. 11)
- d) Smykkeværksted (s. 21)

MARTS

Hold 4: 13 dage fra 5/3 til 18/3

- a) Korsang (s. 7)
- b) Få gang i skriveriet (s. 27)
- c) Lyt, se og lær klassisk musik (s. 7)
- d) Akrylmaling (s. 24)

Hold 5*: 4 dage fra 20/3 til 24/3

Livskraft (s. 10)

Hold 6: 5 dage fra 27/3 til 1/4

- a) Wellness (s. 10)
- b) Danske litterære humorister (s. 25)
- c) Digital fotografering (s. 11)
- d) Træværksted (s. 21)

APRIL

Hold 7: 5 dage fra 17/4 til 22/4

Højskole classic – lukket kursus for KAB-beboerrepræsentanter

Hold 8: 13 dage fra 23/4 til 6/5

- a) Kirker og kalkmalerier (s. 12)
- b) Få gang i skriveriet (s. 27)
- c) Evolution (s. 29)
- d) Kunstskele a la Bauhaus (s. 22)

MAJ

Hold 9: 6 dage fra 7/5 til 13/5

- a) Yoga (s. 9)
- b) Klog på sprog (s. 27)
- c) Fra foto til maleri (s. 22)
- d) Crepepapirblomster (s. 24)

Hold 10: 6 dage fra 14/5 til 20/5

- a) Fuglestemmer (s. 19)
- b) Romantik i den 3. alder (s. 9)
- c) Bridge (s. 8)
- d) Lystfiskeri (s. 20)

Hold 11: 6 dage fra 21/5 til 27/5

Sydhavsoernes herregårde (s. 13)

Hold 12: 6 dage fra 28/5 til 3/6

- a) Mad på Marielyst (s. 12)
- b) Tegnekursus (s. 23)
- c) Vandring på pilgrimsruten (s. 19)
- d) Lær at ro kajak (s. 19)

JUNI

Hold 13: 13 dage fra 4/6 til 17/6

- a) Seniordans (s. 9)
- b) Ind i poesien (s. 26)
- c) Akvarelmaling (s. 22)
- d) Sydhavsoerne på cykel (s. 18)

Hold 14: 5 dage fra 19/6 til 24/6

- a) Revykøbing (s. 27)
- b) Golf (s. 18)

Hold 14-1: 12 dage fra 19/6 til 30/6

Rejse til Færøerne (s. 29)

Hold 15: 13 dage fra 25/6 til 8/7

Sommerhøjskole (s. 14)

JULI

Hold 16*: 13 dage fra 9/7 til 22/7

Sommerhøjskole (s. 14)

Hold 17: 13 dage fra 23/7 til 5/8

Sommerhøjskole (s. 14)

På dette kursus deltager du den 26. og 27. juli i Seniorfestivalen 2023



Jesper i fuld gang med marmeladeproduktion

AUGUST

Hold 18*: 5 dage fra 7/8 til 12/8

- a) På badhotellets tid (s. 13)
- b) Vandring i naturen (s. 19)

Hold 19: 6 dage fra 13/8 til 19/8

- a) Hjernetræning (s. 9)
- b) Moderne arkitektur (s. 25)
- c) Tennis (s. 20)
- d) Lær at ro kajak (s. 19)

Hold 20*: 5 dage fra 21/8 til 26/8

- a) Kunstrunden (s. 26)
- b) Få mere ud af nettet (s. 11)
- c) Sydhavsørerne på motorcykel (s. 13)

Hold 21: 6 dage fra 27/8 til 2/9

- a) Sensommer på Marielyst (s. 13)
- b) Lær at flyve drone (s. 11)
- c) Romantik i den 3. alder (s. 9)
- d) Sydhavsørerne på cykel (s. 18)

SEPTEMBER

Hold 22: 13 dage fra 3/9 til 16/9

- a) Dansk politik (s. 28)
- b) Få gang i skriveriet (s. 27)
- c) Slægtsforskning (s. 28)
- d) Smykkeværksted (s. 21)

Hold 23: 6 dage fra 17/9 til 23/9

- a) Yoga (s. 9)
- b) Mellem himmel og jord (s. 29)
- c) Fra foto til maleri (s. 22)
- d) Svampekursus (s. 20)

Hold 24: 5 dage fra 25/9 til 30/9

- a) Musicalen længe leve! (s. 7)
- b) Quiz dig glad (s. 10)
- c) Digital fotografering (s. 11)
- d) Portrættegning (s. 24)

OKTOBER

Hold 25: 13 dage fra 1/10 til 14/10

- a) 60'ernes musik (s. 6)
- b) Eksistens (s. 29)
- c) Fugletræk med sort sol-tur (s. 20)
- d) Tekstilgenbrug (s. 23)

Hold 26: 6 dage fra 15/10 til 21/10

- a) Yoga (s. 9)
- b) Gå til humor (s. 26)
- c) Bliv dus med din iPad (s. 11)
- d) Ikonmaling (s. 24)

Hold 27: 13 dage fra 22/10 til 4/11

- a) Sang for sangbesværede (s. 7)
- b) Europæisk idehistorie (s. 26)
- c) Kirker og kalkmalerier (s. 12)
- d) Filtning (s. 23)

NOVEMBER

Hold 28: 6 dage fra 5/11 til 11/11

- a) Dans, dans, dans (s. 10)
- b) Klog på sprog (s. 27)
- c) Alternativ behandling (s. 8)
- d) Akvarelmaling (s. 22)

Hold 29: 13 dage fra 12/11 til 25/11

- a) Musik på Marielyst (s. 6)
- b) Få gang i skriveriet (s. 27)

Hold 30: 5 dage fra 27/11 til 2/12

Bliv klar til jul (s. 15)

DECEMBER

Hold 31: 5 dage fra 15/12 til 20/12

Kom i julestemning m/ tur til Rostock (s. 15)

Hold 32: 6 dage fra 21/12 til 27/12

Jul på Marielyst (s. 14)

Hold 33: 6 dage fra 28/12 til 3/1

Nytår på Marielyst (s. 15)

Hold 34: 13 dage fra 21/12 til 3/1

Jul og nytår på Marielyst (s. 15)

Fotos i kataloget:

SCHMIDT&BERGMANN
EN FOTOGRAFISK BROKADE

og højskolens medarbejdere og kursister.



Blå himmel over højskolens koncerthus



Grundlovsmøde i højskolens park

2023 BYDER PÅ FLERE KORTE KURSER

Der er fart på nutidens seniorer. De har mod på tilværelsen og er nysgerrige på livet. Alt skal udforskes og der er fritidsinteresser, der skal passes og relationer, der skal plejes. Derfor er det ikke alle, der kan rive to uger ud af kalenderen, når højskolen kalder. I 2023 har vi derfor sammensat endnu flere korte kurser, der ikke sniger sig over en uge. På den måde håber vi på, at endnu flere har mod på – og ikke mindst tiden til – at kaste sig ud i højskolelivets herligheder.

Jannie Lehmann & Christian Schou

Forstanderpar



Velkommen til Danmarks sydligste badeby

Marielyst er Danmarks sydligste badeby. Om sommeren er der masser af liv lige uden for højskolen, og om vinteren er der ro og stilhed. Begge dele har sin charme. Du finder højskolen i hjertet af badebyen Marielyst på Falster med kun 300 meter til den 17 kilometer smukke, lange badestrand med det fineste sand og det klareste vand. Stranden fik i 2022 sin egen imponerende badebro, så alle – uanset færdighed – kan nyde bølgen blå fra sent forår, når broen sættes i vandet, til tidligt efterår, når den tages ind. Ved siden af højskolen ligger byens torv med et væld af cafeer og butikker, hvoraf flere af dem har åbent året rundt.

Tjek ind på et gammelt badehotel

Højskolens kerne er en gammel firlænget bondegård. I 1906 blev gården moderniseret og fungerede som badehotel frem til 1969 – man kan stadig fornemme denne særlige stemning, som stuerne gemmer på. Selvom det er en gammel bygning, byder den på ideelle forhold – også til seniorer. Alt er i ét plan (undtagen skolens kontor, som er på 1. sal). Desuden har vi teleslynge i mange lokaler, og alle vores værelser har eget bad og toilet.

Højskolen er omkranset af en smuk park, hvor du sammen med dine medkursister kan spille en omgang petanque eller krolf. Trænger du til en stille stund, kan det være helt terapeutisk at



Oldfrue Dorte som altid i godt humør



sidde på parkbænken ved søen ved skolens koncerthus, lytte til den brusende lyd fra springvandet og kigge på ænderne, som gerne holder til i parken. I midten af den gamle gård er der desuden en skøn lukket gårdhave, som indbyder til indtag af kaffe og kage, når solens stråler rammer.

Et højskoleophold består af mange ting

Et højskoleophold handler både om *oplysning* og *oplivning* – for nu at bruge Grundtvigs begreber for højskoler.

Oplysning er den konkrete undervisning, vi tilbyder dig i et fag eller tema, mens *oplivning* er alt det andet: Sang, musik, koncerter, gåture, lege og spil, udflugter og ikke mindst: Masser af samvær. Det er kombinationen af oplysning og oplivning, som gør danske folkehøjskoler unikke.

Sådan forløber en dag på højskolen

Hver dag begynder med morgensamling med masser af fællessang og et aktuelt miniforedrag og bagefter står den på undervisning i tre lektioner i det fag, som du har valgt at deltage i.

Efter undervisning i det valgte fag byder vi på et inspirerende foredrag, en gåtur, yoga eller kreativ udfoldelse på vores værksted – det varierer hen over ugen – og om aftenen står den alle

dage på enten en koncert, et foredrag, en film eller en fællessangaften.

På nogle hold følger alle det samme fag/kursus, men på langt de fleste hold har vi op til 4 fag/kurser at vælge mellem.

Samvær, god mad og spændende udflugter

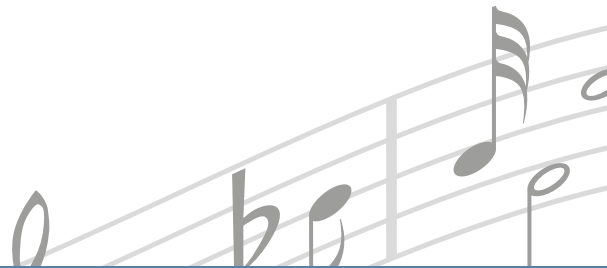
Først som sidst er det samværet med de andre kursister, som er kernen i højskolen. Imellem de planlagte programpunkter er der rig lejlighed til at lære de andre kursister at kende i vores mange forskellige rum.

Spisestuen med sit præg af det gamle badhotel er for mange det vigtigste rum, hvor du nyder dagens tre måltider. Vi serverer stor morgenbuffet, to retter til middag og en aftenbuffet med både kolde og lune anretninger. På visse hold bytter vi rundt på middagen og aftensmaden.

Foruden spisestuen har vi en stor dagligstue med bløde møbler, et billardrum, hvor der også er borde til kort- og brætspil og et skønt bibliotek.

På alle hold tager vi på udflugt til et spændende hjørne af Sydhavsøerne. På nogle kurser er der mange udflugter, mens der på andre kun er en enkelt halvdagstur – det afhænger af kurssets indhold.

MUSIK ^{og} SANG



60'ernes musik

Tag med på en rejse gennem 60'ernes musik med Peter Søvad som den kompetente rejsefører. Vi kommer til at høre om The Beatles og The Rolling Stones, der dengang blev præsenteret som det mørke modstykke, men vi kommer også rundt om mange andre navne. Undervejs foretager vi et strejftog gennem 60'ernes Danmark. Hvad var det egentlig for et årti, musikken blev til i? Som kurstist er du velkommen til selv at komme med musikalske 60'er-ønsker, så vi kan få en god dialog om, hvad vi synes, var godt og skidt – og ikke mindst hvorfor. Lærer: Peter Søvad.

HOLD 25: 13 DAGE FRA 1/10 TIL 14/10

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Musik på Marielyst

Musik på Marielyst er 2 uger, hvor alt handler om musik på højskolen. Hver formiddag kan du vælge mellem at høre og se klassisk musik med Simon Vikstrøm, synge fællessang med Thomas Bjerre, besøge Troubadourens værksted, hvor Mikkel Thomas Christensen residerer eller spille folkemusik på dit eget instrument med Jan Borre og Kåre Lind. Først på eftermiddagen er der korsang og sidst på eftermiddagen er der foredrag om kendte musikere. Om aftenen er der koncerter med både små og større navne.

HOLD 29: 13 DAGE FRA 12/11 TIL 25/11

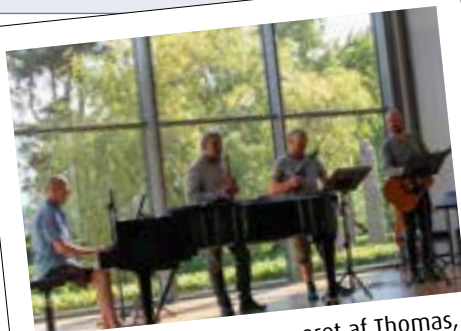
ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.



Kåre Lind er en sand fløjtevirtuos



Morgensang akkompagneret af Thomas, Kåre, Simon og Mikkel

Sang for *sangbesværede*

At få at vide, at man er dårlig til at synge, kan være ødelæggende for sanglysten og selvværdet. Føler du dig *sangbesværet*, men elsker at synge, er dette kursus helt sikkert noget for dig – også selvom du måske ikke rigtig tør. Vi synger 1- og 2-stemmige satser, fortrinsvis på dansk, men enkelte numre på andre sprog (fx engelsk) kan snige sig ind. Kom og oplev glæden ved at synge sammen med andre sangglade og *sangbesværede* seniorer, når vi trodser sortseerne og kaster os ud i fællessang. Lærer: Peter Søvad.

HOLD 27: 13 DAGE FRA 22/10 TIL 4/11

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Lyt, se og lær klassisk musik

Klassisk musik kan noget særligt. På kurset bliver du præsenteret for et bredt udvalg af kendte og mindre kendte værker og komponister fra den klassiske musiks verden. Værkerne, der primært er fra barokken, wienerklassikken og den romantiske periode, bliver vist på storskærm, så vi både hører musikken og ser musikerne fremføre den. For hvert værk bliver du præsenteret for komponist, orkester og dirigent og undervejs vil der være rig lejlighed til at diskutere værkerne. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 4: 13 DAGE FRA 5/3 TIL 18/3

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Musicalen længe leve!

Er du vild med musicals? Og vil du gerne vide meget mere om historien bag og om, hvordan en musical konstrueres? På dette kursus dykker vi ned i musicalens historie – fra dens ophav i europæiske operetter over den første rigtige musical i New York i 1927 til Andrew Lloyd Webbers store succeser. Vi ser på, hvordan dramaet er opbygget, musikken konstrueret, karaktererne skabt, og hvilken betydning hele det visuelle udtryk har. Alt sammen krydret med eksempler fra en række flot filmede musicals. Lærer: Musicaleksperter Michael Eigtved, lektor, Ph.D. på Institut for Kunst og Kulturvidenskab på KU.

HOLD 24: 5 DAGE FRA 25/9 TIL 30/9

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.

Korsang - med højskolesange

Højskolesangbogen udkom i 2022 med 50 korarrangementer af såvel velkendte som nye sange fra højskolesangbogen. De fleste sange er 3- eller 4-stemmige, så vi kan rigtig boltre os i flerstemmighed. Har du en vis øvelse som korsanger, er det et rigtig godt udgangspunkt. Vi hjælpes selvfølgelig ad – bliver det for svært, skruer vi ned for ambitionerne og finder enklere arrangementer. Det er en stor fordel, hvis du kan læse noder, men du behøver ikke at kunne synge "fra bladet". Først og fremmest skal vi hygge os sammen med masser af dejlig højskolesang. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 4: 13 DAGE FRA 5/3 TIL 18/3

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.



Højskolesang med Thomas



Skøn musik med Jan, Peter og Mikkel

BEVÆGELSE - kropsligt og mentalt



Alternativ behandling - tag kampen mod skavanken

En sund sjæl i et sundt legeme er nu engang succeskriteriet for et godt liv. Det er dog ikke alle, der hører under den kategori. Flere lider af skavanker, som ikke er diagnosticeret og det er derfor svært at få den rette behandling. På kurset dykker vi ned i det grå marked for behandling af udbredte skavanker og ser på aktuelle trends inden for alternativ behandling – fx kosttilskud og naturmedicin. Har du selv skavanker, og bruger alternativ behandling, så byd endelig ind med dine erfaringer. Vi skal også høre om og debattere samspillet mellem krop og psyke og granske begrebet sundhed. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 28: 6 DAGE FRA 5/11 TIL 11/11

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Bridge

Spiller du bridge og vil du gerne have et endnu større indblik i grundsystemet, så du for alvor kan banke andre i et slag bridge? På kurset kommer du bl.a. rundt om indmeldinger og oplysningsdoblinger, fjerde farve krav, konventioner for at spørge efter esser og spilføring i sans og farve. Vi taler også om, hvordan man aflæser modspillerens signaler. Når teorien er på plads, får du mulighed for at øve dig med kort i hånden. Lærer: Lis Svendsen.

HOLD 10: 6 DAGE FRA 14/5 TIL 20/5

ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.



Petanquebanen bliver flittigt brugt



Kortene holdes tæt på kroppen

Seniordans

Elsker du at danse, men mangler en partner at danse med? Så skulle du prøve seniordans! Her danser man ikke mand og dame men rød og blå, hvilket gør seniordans populært hos kvinder og mænd uden fast dansepartner. Eneste forudsætning for at danse med er, at du elsker at bevæge dig til musik. Der findes et hav af seniordans og vi skal danse rigtig mange af dem. Nogle af dansene tager udgangspunkt i kendte standard- eller folkedans og andre er nye danse udviklet særligt til seniordans. Lærere: Lene Damkjær og Lisbeth Christiansen.

HOLD 13: 13 DAGE FRA 4/6 TIL 17/6

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Romantik i den tredje alder

Mange enlige seniorer vil gerne opleve kærligheden (igen). Måske tænker du selv i de baner, men ved ikke helt, hvordan du kommer i gang: Hvordan tackler du fx, hvis I ikke har samme forventninger til forholdet, og hvor og hvordan finder du overhovedet en kæreste? Det og meget mere får du tips til på kurset, hvor alle hver især deler egne erfaringer og ønsker til kærligheden. Undervejs taler vi også om, hvad tidligere partnere har betydet, og hvordan du værner om jeres minder, når du indgår i en ny kærlighedsrelation. Lærer: Bastian Larsen.

HOLD 10: 6 DAGE FRA 14/5 TIL 20/5

HOLD 21: 6 DAGE FRA 27/8 TIL 2/9

ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.



Skolens bestyrelsesformand Henning og hans hustru, Merete



Kroppen strækkes igennem til yoga

Hatha yoga for seniorer

Vil du kræse om både krop og sind, er yoga ideelt. I Hatha yoga arbejder vi med at få kontrol over vores krop og åndedræt gennem yogaens mange klassiske øvelser. Yogaøvelserne gør dig smidig og styrker dine muskler, led, organer og dit bindevæv, mens åndedrætsøvelserne tilfører kroppen ny energi og giver dig en oplevelse af nærvær, indre ro og balance. Undervisningen er bygget op i faser således, at din krop indstiller sig på yoga. Vi slutter af med en dejlig omgang afspænding, så øvelserne kan få lov til at forplante sig i krop og sind. Lærer: Lone Friis.

HOLD 3: 6 DAGE FRA 26/2 TIL 4/3

HOLD 9: 6 DAGE FRA 7/5 TIL 13/5

HOLD 23: 6 DAGE FRA 17/9 TIL 23/9

HOLD 26: 6 DAGE FRA 15/10 TIL 21/10

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Hjernetræning - med mindfulness og musik

Hjernen er ikke en muskel, men vil du holde den frisk, skal du træne den. På kurset laver vi øvelser, der aktiverer så mange hjerneceller som muligt. Effektive metoder er mindfulness og musik. Mindfulness kan fremme din koncentration, tålmodighed og dit nærvær, mens musik og en mere opmærksom lytten hjælper på fordybelse og tilstedeværelse. På kurset bliver du også præsenteret for den nyeste forskning og metoder indenfor mentaltræning. Undervisningen veksler mellem oplæg, dialog og øvelser. Lærere: Anne Marie Beck og Michala Østergaard-Nielsen.

HOLD 19: 6 DAGE FRA 13/8 TIL 19/8

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.



Alle hverdage er der morgenmotion

Quiz dig glad

Er du vild med at quizze i alt fra Jeopardy og Trivial Pursuit til selskabslege og krydsord? Og kunne du tænke dig at dyste mod andre quizglade, skarpe seniorer – og udfordre dem i egne quizzer? På kurset sætter vi hukommelsen på overarbejde og dyste på paratviden, men vi giver os også i kast med mange andre forskellige og sjove måder at quizze på. Undervejs kaster vi os bl.a. ud i at opbygge quizzer, som vi afprøver på hinanden og udsætter resten af højskolens kursister for. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 24: 5 DAGE FRA 25/9 TIL 30/9

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.

Dans, dans, dans

Et kursus for dig, der kan lide at danse og vil prøve nye danse. Du bliver introduceret for en ny dans hver dag fra forskellige verdensdele. Salsa, afrikansk dans og flamenco er nogle af dem. Kurset har fokus på at lære dig at finde rytmen i de forskellige danse og knække koden til, hvor rytmen sidder i dine fødder og dine hofter, ikke på at blive teknisk perfekt til den enkelte dans. Det handler først og fremmest om at nyde musikken og lære at udtrykke den med kroppen. Kursusleder: Jannie Lehmann.

HOLD 28: 6 DAGE FRA 5/11 TIL 11/11

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Wellness

- få styrket krop og sind

Yoga, gymnastik og dans toppet med mindfulness og svømmehal – og måske en omgang massage? Længes du efter selvforkælelse kombineret med spændende højskoleoplevelser? Kurset er for dig, som gerne vil styrke krop og sind plus alt det andet på højskolen. Hver dag fordyber vi os i en ny disciplin i et par timer efterfulgt af gåture i den smukke natur i badebyen Marielyst. Det er muligt at tilkøbe massage. Medbring tøj du kan bevæge dig i samt badetøj. Lærere: Vibeke Blyt, Tine Laulund, Lone Friis og Jannie Lehmann.

HOLD 6: 5 DAGE FRA 27/3 TIL 1/4

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.

Livskraft

- kom frem fra dit vinterskjul

Foråret er et godt incitament til en frisk start og fornyet livskraft – fx med nye bekendtskaber. På kurset fokuserer vi på, at alle lærer hinanden at kende. Om ikke et dybt kendskab til hver og en, så i hvert fald sikre, at du får en god fornemmelse af dine medkursister og hvor de er i deres liv. Vi stiler efter at skabe en let atmosfære; foredragene tager udgangspunkt i det sjove, tankevækkende og inspirerende, vi danser og quizzer og hylder fællesskabet med seniorer fra det lokale seniorbofællesskab. Ugen krydres med sang og musik, som styrker dit mentale helbred. Kursusleder: Jannie Lehmann

HOLD 5: 4 DAGE FRA 20/3 TIL 24/3

ENKELTVÆRELSE: 4500 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 8400 KR.

DAGSKURSIST: 2900 KR.



En lille dram efter morgendypet



Morgenmotion giver en god start på dagen



Drone-selfie af efterårsholdet 2022



DIGITALT

Bliv dus med din iPad

Har du erhvervet dig en iPad og kunne du godt bruge lidt tips til at komme i gang? De små tynde tavle-computere kaldet tablets kan stort set det samme som computere, men er meget lettere at have ved hånden og nemme at bruge – når man ved hvordan. På kurset lærer du alle de basale funktioner, så du kan komme godt fra start eller bare lære funktioner, du ikke vidste, fandtes. Du kan fx føre video-samtaler via FaceTime, Messenger og Skype, se tv og film via gratis apps og meget andet – der er en hel verden, der venter på dig bag skærmen. Medbring din egen iPad til kurset. Lærer: Jan Borre.

HOLD 3: 6 DAGE FRA 26/2 TIL 4/3

HOLD 26: 6 DAGE FRA 15/10 TIL 21/10

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Digital fotografering

Med en smartphone eller tablet ved hånden er det blevet lettere at tage gode billeder. Vil du være en rigtig god fotograf, kræver det dog mere end skarpe billeder. Komposition og redigering er også afgørende faktorer for at tage smukke fotos. På kurset ser vi på, hvordan du med blot små forandringer kan tage fremragende fotos – uanset om du bruger din mobil, en tablet eller et egentligt digitalkamera. Vi arbejder med kameraindstillinger i felten, og ser på beskæring, farvekorrigering og optimal lagring af dine billeder. Lærer: Jan Borre.

HOLD 6: 5 DAGE FRA 27/3 TIL 1/4

HOLD 24: 5 DAGE FRA 25/9 TIL 30/9

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.

Lær at flyve drone

- se verden fra oven

En drone er herligt legetøj for seniorer, der ønsker at se verden ovenfra. På blot en uge får du både de fornødne færdigheder til at styre en drone sikkert og de nødvendige beviser for at flyve legalt med en drone på op til 1,5 kg. Kurset består både af teori og praktisk træning. Undervejs bliver du desuden klogere på, hvad du skal gå ud og købe af drone bagefter, hvis du bliver bidt af legen. Har du allerede en drone, så tag den endelig med og ellers har højskolen droner til træningsbrug. Lærer: Henning Mussegaard.

HOLD 21: 6 DAGE FRA 27/8 TIL 2/9

ENKELTVÆRELSE: 6200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 11.500 KR.

DAGSKURSIST: 4600 KR.

Få mere ud af nettet

Har du styr på de grundlæggende IT-færdigheder som google-søgninger, mails og MitID og vil du gerne have endnu mere ud af nettet? Så meld dig under fanerne, når vi kaster os ud i alt fra investeringsplatforme og betalingssites til sundhedssites og gratis tjenester inden for litteratur og film. Undervejs runder vi også, hvordan algoritmer på fx Facebook fungerer og snylter på vores mindste klik. Har du ønsker til tjenester og funktioner, vi skal beskæftige os med, er du meget velkommen til at byde ind – i sidste ende er det kursisternes ønsker, der afgør emnerne. Lærer: Thomas Bjerre

HOLD 20: 5 DAGE FRA 21/8 TIL 26/8

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.



RUNDT PÅ SYDHAVSØERNE



Mad på Marielyst

Lokaldyrkede grøntsager, frilandskylinger og økologisk kvæg. Sydhavsøerne bugner af lækre råvarer, som lander på din tallerken på mange af landets fine restauranter. Riv en uge ud af kalenderen og oplev det ved selvsyn uden at løfte en finger, når vi indbyder til kulinariske oplevelser en masse. Vi skal smage på skønne råvarer, besøge lokale producenter og tale om de seneste trends inden for gastronomi. Ugen rundes af med et dagsbesøg på Madens Folkemøde på Engestofte Gods – et mekka for feinschmeckere og madentusiaster. Kursusleder: Jannie Lehmann.

HOLD 12: 6 DAGE FRA 28/5 TIL 3/6

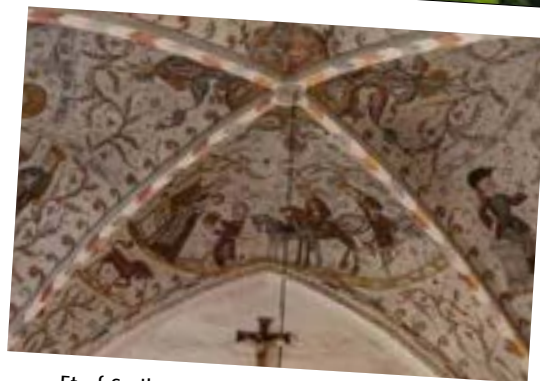
ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.



Lækre, lokale asparges fra Marielyst



Et af Sydhavsøernes mange kalkmalerier

Kirker og kalkmalerier på Sydhavsøerne

Sydhavsøerne byder på en overdådighed af historiske kirkebygninger – flere af dem udsmykket med nogle af de bedst restaurerede kalkmalerier fra Danmarks katolske fortid. Kom med tilbage til fordums tid, hvor du bliver præsenteret for en blanding af lokal kirkehistorie og højdepunkter fra verdens kirkekulturarv. Ud fra besøg i en række af de mest spændende kirker og ved hjælp af foredrag og fotos, forsøger vi sammen at genfinde det globale i det lokale ud fra historien, der knytter sig til store og små kirker på Sydhavsøerne. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 8: 13 DAGE FRA 23/4 TIL 6/5

HOLD 27: 13 DAGE FRA 22/10 TIL 4/11

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Sydhavsøerne set fra en motorcykel

Tag din motorcykel med på højskole og oplev glæden ved at køre i flok med andre motorcykelentusiaster. Sammen skal vi ud at se Sydhavsøerne fra motorcykelsædet, når sensommersolen viser omgivelserne fra sin allerbedste side. Hver formiddag kører vi ud til et nyt hjørne af de pragtfulde Sydhavsøer, hvor vi skal høre om øernes historie, geografi og kultur. Undervejs besøger vi motorcykelmuseer og -klubber og lægger vejen forbi private motorcykelsamlere i området. Lærere: Jens Fogh og Per Pallesen.

HOLD 20: 5 DAGE FRA 21/8 TIL 26/8

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.



Sydhavsøernes herregårde

54 herregårde pryder landskabet på Falster og Lolland. Nogle er mere kendte end andre og hver især har de forskellige funktioner. På dette kursus dykker vi ned i historien bag, mens vi naturligvis også skal ud at se et udsnit af dem. Hver dag besøger vi en eller to herregårde. På nogle af dem møder vi godsejeren, der viser os rundt og fortæller historien og om tilværelsen som godsejer anno 2023. Nogle af herregårdene er åbne for offentligheden, mens andre er private hjem – vi skal besøge alle slags. Kursusleder: Jannie Lehmann.

HOLD 11: 6 DAGE FRA 21/5 TIL 27/5

ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.

På badhotellets tid

Vidste du, at højskolen fra 1906 til 1969 var et badehotel? I dette spændende nye kursus hylder vi stedets fortid og dykker ned i fænomenet "badehotel" fra et kulturhistorisk perspektiv – hvad var det, der trak borgerskabet ud til vandkanten her og på Skagen? Og hvad karakteriserede årene politisk, kunstnerisk og kulturelt? Undervejs runder vi Falsters nyere historie. Pak badetøjet og glæd dig til masser af musik fra århundredes begyndelse. Vi serverer klassiske danske retter hele ugen og byder på en spændende festmiddag med udgangspunkt i, hvad Titanic serverede i salonerne. Kursusleder: Christian Schou.

HOLD 18: 5 DAGE FRA 7/8 TIL 12/8

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.

Sensommer på Marielyst

Efter en sommer med varme dage og nætter, kan man godt gå og glæde sig til efterårets køligere temperaturer. Sensommeren og det tidlige efterår er et ideelt tidspunkt at tage på udflugt på Sydhavsøerne. Tre af dagene tager vi på tur og oplever alt fra kulturelle fyrtårne som Dodekalitten, Fuglsang Kunstmuseum og Maribo Domkirke til naturperler som Maribosøerne, Naturpark Nakskov Fjord og Horreby Lyng. Hjemme på højskolen folder vi historien ud om øernes udvikling og ser på fremtiden, hvor Lolland om få år får fast forbindelse til Tyskland. Kursusleder: Christian Schou.

HOLD 21: 6 DAGE FRA 27/8 TIL 2/9

ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.

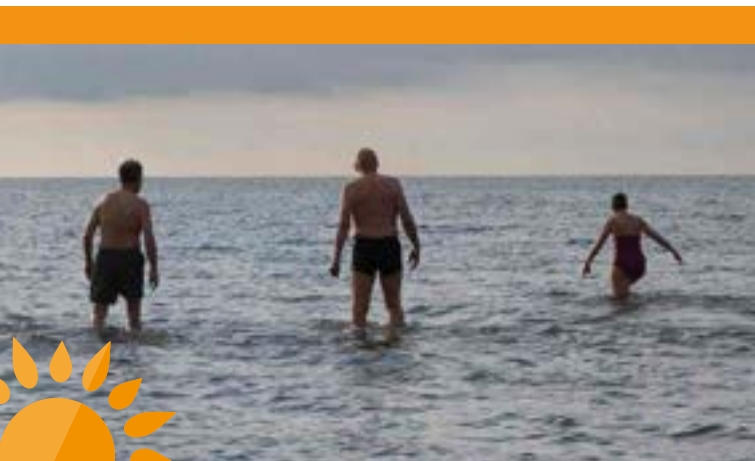


Kaffepause i gårdhaven



Skilt fra badhotellets tid

SOMMER ^{og} VINTER



Sommer på Marielyst – hold 15 og 16

Spændende udflugt. Delikat sommermad. Inspirerende foredrag. Skøn sang og musik. Og overflod af samvær med hyggelige samtaler og befriende grin. På sommerhøjskoleopholdene får du alt det bedste fra højskolen. Er vejret til det, byder vi også på et hav af udendørsaktiviteter – lige fra morgensvømning i Østersøen til spil i parken og gode traveture i nærområdet. Alt i alt kan du forvente to dejlige uger i de skønneste omgivelser med incitament til et fortsat aktivt seniorliv. Af erfaring ved vi, at hurtig tilmelding tilrådes.

HOLD 15: 13 DAGE FRA 25/6 TIL 8/7

HOLD 16: 13 DAGE FRA 9/7 TIL 22/7

ENKELTVÆRELSE: 8100 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.600 KR.

DAGSKURSIST: 6100 KR.

Sommer på Marielyst – hold 17 med seniorfestival

Dette sommerkursus er næsten som hold 15 og 16, men med den væsentlige forskel, at du onsdag og torsdag i den første uge deltager i Seniorfestivalen 2023 (læs s. 16 og 17). Derfor er kurset også 400 kr. dyrere pr. person end hold 15 og 16.

HOLD 17: 13 DAGE FRA 23/7 TIL 5/8

ENKELTVÆRELSE: 8500 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 15.400 KR.

DAGSKURSIST: 6500 KR.



Jul på Marielyst

Jul på Marielyst er vores absolut mest populære hold. På dette hold står det meste i julens tegn. Vi har juleguds-tjeneste, danser om træet juleaften og nyder sammen en lækker julefrokost 2. juledag. Vi byder på masser af gløgg og hyggeligt samvær og lytter til julens historier – både de kirkelige og de mange folkeeventyr, som hører sig julen til. Skolen genlyder som altid af (jule)musik og sang. Hele højskolens personale deltager og er opsatte på at kræse ekstra om dig her i højtiden, så vi alle mærker den ægte julestemning på den gamle gård.

HOLD 32: 6 DAGE FRA 21/12 TIL 27/12

ENKELTVÆRELSE: 6300 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 11.800 KR.

DAGSKURSIST: 4700 KR.



Nytår på Marielyst

Sig farvel til det gamle år og goddag til det nye i selskab med andre kursister og højskolens personale i idylliske Marielyst. Vi fejrer selve nytårsaften på traditionel vis med regentens nytårstale, bobler, tre retters festmenu, 90-års fødselsdag og fyrværkeri. I dagene op til varmer vi op med masser af tilbageblik på året, der gik. Efter nytårsaften ser vi frem mod det nye år, og hvad vi kan forvente af det. Under hele forløbet byder skolens lærere på foredrag om alverdens emner og masser af syng-med-arrangementer.

HOLD 33: 6 DAGE FRA 28/12 TIL 3/1

ENKELTVÆRELSE: 6300 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 11.800 KR.

DAGSKURSIST: 4700 KR.

Bliv klar til jul – den sjoveste juleuge

Vil du være klar til jul? Lære en håndfuld julesange? Få styr på julepynten? Eller skal den fysiske form have et nøk op, så du er klar til turene rundt om juletræet? Hver dag vælger du en af tre gennemgående undervisningsaktiviteter: Dans, julekor og julesysler. Næste dag kan du prøve en af de andre aktiviteter. På danseholdet er fokus på bevægelse, rytme og trin, ikke pardans. Til kor indøver vi 2-3 sange til dagens undervisning, som gerne tæller tre timer. Julesysler foregår i vores kreative værksted, hvor vi disker op med forskellige julesysler til hjemmet og borddækningen. Kursusleder: Jannie Lehmann.

HOLD 30: 5 DAGE FRA 27/11 TIL 2/12

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.

Jul og nytår på Marielyst

Er du i tvivl, om du skal vælge at holde jul eller nytår på Marielyst? Løsningen er enkel: Tag begge dele og få både julehyggen og nytårsfestlighederne med! Udover at du er sikret to skønne uger i godt selskab med forkælelse til både gane og sind, får du en anelig rabat ved at bestille begge ophold på én gang. Du beholder naturligvis samme værelse i begge uger. Erfaringsmæssigt ved vi, at rigtig mange vælger både jul og nytår på Marielyst. Vil du sikre dig en plads, gælder det derfor om at melde dig hurtigt til.

HOLD 34: 13 DAGE FRA 21/12 TIL 3/1

ENKELTVÆRELSE: 10.500 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 19.400 KR.

DAGSKURSIST: 8500 KR.

Kom i julestemning

– med tur til Nordeuropas største julemarked

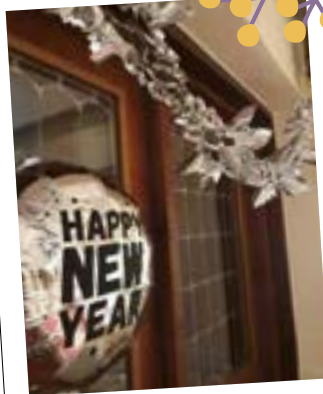
Elsker du julen og alt det, det indebærer? Julegodterne, traditionerne og sangene? På dette kursus tager vi for alvor hul på julehyggen og fokuserer på julens glæder og traditioner med foredrag, fællessang, hyggeligt samvær og julelækkerier. Vi skal på flere udflugter, bl.a. en heldagsudflugt til det store julemarked i Rostock, som er Nordeuropas største med 30 forlystelser og 300 boder med alt, hvad julehertet kan begære. Over en million gæster besøger markedet, som er et sandt slaraffenland for madentusiaster med hang til julekñas og traditionelle europæiske julelækkerier. Kursusleder: Christian Schou.

HOLD 31: 5 DAGE FRA 15/12 TIL 20/12

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.



Hold nytår på højskolen



Der pyntes op til jul



Simon i festhumør på årets sidste dag

SENIOR FESTIVALEN 2023

- Køb allerede din billet i dag.

Koncerter, talks, foredrag, debatter og dans! Tag med til Danmarks hyggeligste festival for seniorer, når vi igen holder Seniorfestival i højskolens park.

Festivalen finder
traditionen tro sted
onsdag og torsdag i uge 30
- begge dage fra kl. 10-22.
I 2023 falder festivalen
således den
26. og 27. juli.

Musik for enhver smag

I 2022 bød vi fx på koncerter med Henning Stærk Band, Daimi & Louisiana Jazzband, Keld & Hilda med Mickey Pless, BluesKartet, Dorthe Kollo, Erik Grip, Burnin Red Ivanhoe, Stig Møller & Peter Ingemann Band og selvfølgelig vores husorkester Mary's Men. I 2023 byder vi naturligvis også på musik inden for forskellige genrer som rock, blues, pop, dansktop, folke- og visemusik og jazz.



Tamra Rosanes åbner Seniorfestivalen i 2023

Festival med alt, hvad det indebærer

I to herlige dage omdanner vi højskolens park til en fantastisk hyggelig festivalplads med både indendørs og udendørs scener, skønne stande med produkter og services henvendt til dig, som er senior, madboder med et lækkert udvalg af varme og kolde retter og et telt dedikeret til dans, hvor du kan prøve kræfter med forskellige dansestile. Det bliver med andre ord to dage med et overflødighedshorn af spændende aktiviteter, hvor den største udfordring for dig bliver at vælge mellem de omkring 50-60 arrangementer – der foregår nemlig noget nyt og spændende på alle fire scener samtidig.



Stemningen var i top på festivalen i 2022

De første navne er på plads til 2023

Vi er i fuld gang med planlægningen af Seniorfestivalen 2023 og har indgået de første musiker-kontrakter. Glæd dig til at høre

- Tamra Rosanes Duo
- Billy Cross med Dissing og Las
- Ester Brohus og Knud Møller
- Gry med Melodi Grand Prix Show
- Tom Nagel Rasmussen (søn af Ester Nagel og Halfdan Rasmussen)

Billetter

Du kan allerede nu købe billet. Er du hurtigt ude, får du 20% rabat på billetten til hele festivalen. Indtil 1. januar 2023 koster den kun 590 kr. excl. gebyr. Fra 1. januar koster den 740 kr. excl. gebyr. En 1-dags billet koster 450 kr. excl. gebyr.

Køb din billet på www.seniorfestivalen.dk – eneste salgssted for billetterne.

Har du brug for overnatning på Falster under festivalen, skal du være hurtigt ude – flere af overnatningsstederne meldte allerede udsolgt i festivaldagene i 2023 lige efter festivalen i 2022 var afsluttet. Du kan læse om overnatningsstederne på www.seniorfestivalen.dk

Deltager du på **hold 17**, får du automatisk Seniorfestivalen med. Festivalprogrammet udgør disse to dage dit kursusprogram.

Seniorfestivalen 2023 arrangeres af højskolen i samarbejde med Danske Seniorer og Faglige Seniorer.



Faglige Seniorer

FRILUFTSLIV ^{og} SPORT



Sydhavsøerne på cykel

Oplev Sydhavsøerne fra din cykel. I førertrøjen er Simon Vikstrøm, der fortæller om de spændende natur- og kulturseværdigheder, vi møder på vejen. Vi cykler i et roligt tempo mellem 30 og 40 km dagligt. Medbring egen cykel og eget udstyr. Elcykler er velkomne, men det er de klassiske trædecykler, der sætter tempoet. Kører du med vores bus til skolen fra Sjælland, er det muligt at få cyklen med i bussen. Vi afvikler kurset to gange: I juni på 13 dage og i august på 6 dage. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 13: 13 DAGE FRA 4/6 TIL 17/6

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

HOLD 21: 6 DAGE FRA 27/8 TIL 2/9

ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.

Golf

Kridt skoene og tag med ud på greenen, når vi byder på golf på Danmarks sydligste golfbane hos Marielyst Golf Klub. Hver formiddag er der undervisning i samarbejde med klubbens instruktør. Vi arbejder med det lange spil (driver, køller og jernslag), kort spil (indspil, putt og bunker) og får instruktion i golfreglerne. Om eftermiddagen er der mulighed for spil på pay and play bane for nybegyndere og spil på klubbens 18 hullers par 71 bane for kursister med DGU-kort. Medbring eget golfsæt. Det er også muligt at leje et golfsæt. Oplys handicap ved tilmelding. Lærer: Jan Borre.

HOLD 14: 5 DAGE FRA 19/6 TIL 24/6

ENKELTVÆRELSE: 5950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 11.200 KR.

DAGSKURSIST: 4400 KR.



Der er altid plads til et hvil undervejs



Lær at ro kajak

Nyd stilheden og naturen, mens kajakken stille og rolig glider gennem vandet. Der er bare noget helt specielt over at være på vandet, og kajakroning er perfekt for dig, der gerne vil opleve omgivelserne fra vandsiden. Kurset er en blanding af teori og praksis med tre dage på vandet i Guldborgsund og to undervisningsdage med teori på højskolen. Vi arbejder bl.a. med manøvreringsøvelser, lege og teknisk træning. Sikkerhed er en toprioritet, og redningsøvelser indgår derfor som en naturlig del af træningen. Efter endt kursus modtager du et kursusbevis. Lærer: Søren Kastrup fra Hasselø Kajak.

HOLD 12: 6 DAGE FRA 28/5 TIL 3/6
HOLD 19: 6 DAGE FRA 13/8 TIL 19/8

ENKELTVÆRELSE: 6400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 12.000 KR.

DAGSKURSIST: 4800 KR.

Vandring på pilgrimsruten

Den danske pilgrimsrute strækker sig over 985 km. Har du mod på en brøkdel af ruten, kan du i selskab med de andre på kurset tilbagelægge ca. 70 km af ruten hen over Falster og Lolland. Hver dag vandrer vi mellem 12 og 18 km og undervejs passerer vi bl.a. vartegn som Kippinge Valfartskirke, Engestofte Gods og Maribo Domkirke. Under turene fortæller Jan Borre om det, vi ser undervejs, men der vil også være tid til eftertanke og refleksion. Hver morgen bliver vi kørt fra højskolen ud til det sted, hvor vi sluttede dagen før. Medbring rygsæk, regntøj, vandflaske og godt humør. Lærer: Jan Borre.

HOLD 12: 6 DAGE FRA 28/5 TIL 3/6

ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.

Vandring i naturen

Lolland og Falster er omgivet af den skønneste natur. Oplev det ved selvsyn, når vi vandrer ad ruter i de smukkeste omgivelser. Dagsetaperne er oftest på 10-12 km uden de store stigninger og vi vandrer oftest på skovstier, grusveje og lignende. Undervejs fortæller Simon Vikstrøm om naturen og kulturen på strækningen, vi tilbagelægger. Han fortæller også om de dyr og planter, som er kendetegnende for Sydhavsøernes natur. Medbring rygsæk, regntøj, vandflaske, evt. termokande og godt humør. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 18: 5 DAGE FRA 7/8 TIL 12/8

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.

Fuglestemmer

På Sydhavsøerne er fuglefløjt en naturlig del af lydbilledet og i disse rolige omgivelser kommer det rigtig til sin ret. I maj er alle sangfuglene ankommet, og vi får derfor serveret et overdådigt tag-selv-bord af fuglestemmer. Mærker du også glæden ved fuglesang, er kurset som skabt til dig. Vi lytter til fuglene i deres rette element i naturen, hvor undervisningen primært foregår, men også på højskolen, hvor vi rigtig lærer deres karakteristiske sange at kende. Kurset er krydret med flere ekskursioner; fx en nattergaletur eller en tur til en spændende fuglelokalitet. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 10: 6 DAGE FRA 14/5 TIL 20/5

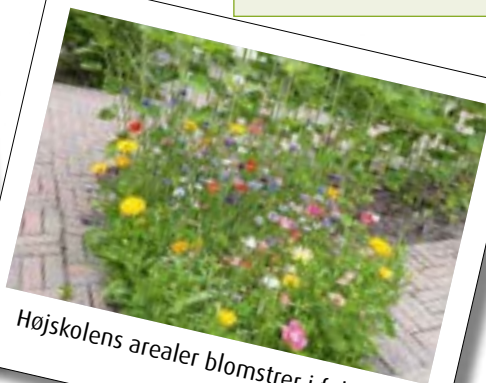
ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.



Vandring i skønt vejr



Højskolens arealer blomstrer i fuldt flor



Der er altid noget at spotte i naturen



Thomas viser stolt sin fangst

Lystfiskeri

I starten af maj er hornfiskene helt ustyrlige, og der er masser af havørreder langs Falsters kyster. Kurset er tiltænkt dig, der er lystfisker på hyggeplan og gerne vil opleve de bedste fiskepladser inden for rimelig afstand af højskolen. Vi fisker fra land og som udgangspunkt med almindeligt kystgrej, dvs. blink, agn, flue og silkesnor. Hvis du vil, er du naturligvis velkommen til at forsøge dig med fluestangen. Medbring grej, gyldigt fisketegn og praktisk beklædning. Thomas Bjerre har en smule smågrej til salg, hvis du skulle have glemt noget. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 10: 6 DAGE FRA 14/5 TIL 20/5

ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.

Fugletræk

– med sort sol i Tøndermarsken

Falster er berømt som destination for fugletræk om efteråret, mens Tøndermarsken i Sønderjylland er kendt for det helt exceptionelle fænomen Sort sol. På dette kursus oplever du begge dele. Efter en introduktion hjemme på højskolen om mekanismerne bag fugletræk, drager vi tre dage til Sønderjylland for at opleve stærene danse solen sort. Vi besøger også idylliske Mandø i Vadehavet og andre spændende fuglelokaliteter. Hjemme igen udforsker vi fugletrækket på Falster med besøg på gode fuglelokationer og oplever ringmærkningen på Gedser Fuglestation. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 25: 13 DAGE FRA 1/10 TIL 14/10

ENKELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 19.600 KR.

DAGSKURSIST: 8600 KR.

Svampejagt i naturen

Alle svampe kan spises – det er bare virkningen, der er forskellig! Skal du på svampejagt, er det derfor altafgørende, at du kan kende forskel på spiselige og giftige svampe. På dette kursus drager vi ud i naturen og lærer kunsten at finde de gode spisesvampe – og skelne dem fra de uspiselige og giftige. Vi fokuserer på de større og lettere genkendelige svampegrupper som champignons, skørhatte, mælkehatte, rørhatte og fx fluesvampe. Får vi en god høst med hjem, kan vi måske overtale køkkenchefen til at tilberede dem til et af skolens mange lækre måltider. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 23: 6 DAGE FRA 17/9 TIL 23/9

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Tennis

Kan du slå en god serv og nyder du et slag tennis på hyggeplan, har vi tenniskurset til dig. Vi spiller tennis tre timer hver formiddag, hvor vi øver vores slag og udfordrer hinanden. Du bliver inddelt på hold efter niveau og begge hold får tildelt en lærer til instruktion undervejs. Vi spiller på de omkringliggende baner i Væggerløse og Idestrup beliggende 4 og 8 km fra højskolen. Kørsel i egen bil til banerne. Efter frokost står den på klassisk højskole med fællessang og foredrag – ligesom du selvfølgelig hver dag er med til morgensamlingen. Lærere: Tom Ahlqvist og Ebbe Bruun.

HOLD 19: 6 DAGE FRA 13/8 TIL 19/8

ENKELTVÆRELSE: 6400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 11.950 KR.

DAGSKURSIST: 4800 KR.



Højskolens ænder i skolens sø



KREATIVITET



Træværksted

Træ har nogle helt særlige æstetiske og bæredygtige kvaliteter. Det er organisk og appellerer til følelserne – og kan bruges til næsten hvad som helst. Hvad du vil lave af træ på dette kursus er helt op til dig selv. Du kan være nybegynder eller meget erfaren. Sammen med læreren finder du opgaver, der passer til dit niveau. Vi arbejder hovedsageligt med gammeldags håndværktøj og træsamlinger. Kom og lav en træskulptur, giv et gammelt træmøbel nyt liv eller byg et smukt fuglehus, en funktionel skammel eller bare et lækkert navnebræt. Lærer: Mikkel Thomas Christensen.

HOLD 6: 5 DAGE FRA 27/3 TIL 1/4

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.



Gæt en svamp!



Smykkeværksted

Det er en helt særlig glæde at gå med smykker, man selv har fremstillet. På kurset får du en kort introduktion til at udvikle dit eget formsprog, inden vi kaster os ud i smykke-fremstilling i et væld af forskellige materialer. Du vil lære håndværksteknikker som at lodde og nitte materialerne sammen og bearbejde metaller med klassiske sølv- og guldsmedeteknikker. Vi bruger primært materialer som er fundet på genbrugspladsen: Messing, jern, glas, plastic plus sten og træ, som vi finder i naturen. Vi holder kurset 2 gange. I februar på 6 dage og i september på 13 dage. Lærer: Mikkel Thomas Christensen.

HOLD 3: 6 DAGE FRA 26/2 TIL 4/3

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

HOLD 22: 13 DAGE FRA 3/9 TIL 16/9

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Fra foto til maleri

Kunstnere har til alle tider ladet sig inspirere af andres billeder. På dette kursus lærer du at male efter et medbragt foto (som print eller på computer) og give det sit eget udtryk som maleri, hvad enten du maler med akryl eller akvarel. Vil du bearbejde fotoet først på computer, får du også hjælp til det. Er du ny i malerkunstens verden, lærer du grundlæggende maleteknikker. Er du derimod inde i basisteknikkerne, vil der være tips og ideer til at få malerierne til at stråle. Medbring gerne egne farver og lærreder. Ellers har vi. Lærer: Jan Borre.

HOLD 9: 6 DAGE FRA 7/5 TIL 13/5

HOLD 23: 6 DAGE FRA 17/9 TIL 23/9

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Akvarel for begyndere

Har du aldrig prøvet at male akvarel, er her et kursus for dig. På en lille uge får du en grundig indføring i de vigtigste akvarelteknikker. Vi maler vådt på tørt, vådt i vådt og bruger penslen på forskellige måder. En dejlig uge med farver, vand og inspiration til at fortsætte derhjemme med at male akvarel. Lærer: Kåre Lind.

HOLD 28: 6 DAGE FRA 5/11 TIL 11/11

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.



Akvarel – begyndere som rutinerede

Et kursus for alle, der vil male akvarel, begyndere som rutinerede. Du får indføring i de vigtigste akvarelteknikker. Du får lov til at eksperimentere. Vi maler vådt på tørt, vådt i vådt og bruger penslen på forskellige måder. Du kommer til at arbejde med bland-teknik med fedtpastel, og du får mulighed for at male akvarel-croquis efter levende model. Lærer: Kåre Lind.

HOLD 13: 13 DAGE FRA 4/6 TIL 17/6

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Kunstskele a la Bauhaus

Bauhaus var en berømt kunstskele i Tyskland fra 1919-1933. På dette male- og kunsthåndværk-kursus vil vi lave de samme øvelser, som de gjorde på Bauhaus-skolen. Vi vil øve os i at forstå farve og form "der Bauhaus weg". Karakteristisk for skolen var, at man lavede øvelser møntet både på kunst- og kunsthåndværk. Det skal vi også. For maleriets vedkommende arbejder vi i akryl, kul, blyant og tusch. Det er tredje gang, vi afholder kurset og denne gang er der tilføjet nye øvelser møntet på skulptur, kunsthåndværk og arkitektur. Lærere: Mikkel Thomas Christensen og Kåre Lind.

HOLD 8: 13 DAGE FRA 23/4 TIL 6/5

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.





Filtning

Filtning er bearbejdning af kartet uld. På kurset lærer du at arbejde med to teknikker: Nålefiltning og vådfiltning. Med begge teknikker kan du fx fremstille dukker – ulden er superb til at give nisser, trolde og alfer et meget naturligt udtryk. I princippet er det kun fantasien, der sætter grænser for, hvad man kan lave af sjove figurer og genstande med filtning. Ved at vådfilte med sæbevand kan du fx lave hjemmesko så bløde, som du aldrig har oplevet dem før. Lærer: Ann-Louise Lorentzen.

HOLD 27: 13 DAGE FRA 22/10 TIL 4/11

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Tegnekursus

Blyant, tusch og tegnepapir er fantastiske redskaber til at sanse verden. På dette kursus lærer du nogle af de grundlæggende tegneteknikker i blyant og tusch. Vi arbejder med byer og landskaber i tre lag: Forgrund, mellemgrund og baggrund. Vi tegner opstillede genstande og vi over os i perspektivtegning og hvordan man kan fange øjeblikket og omsætte det på papiret. Kurset henvender sig til både begyndere som øvede. Lærer: Mikkel Thomas Christensen.

HOLD 12: 6 DAGE FRA 28/5 TIL 3/6

ENKELTVÆRELSE: 5800 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.800 KR.

DAGSKURSIST: 4200 KR.

Tekstil-genbrug

Skab nye ting af dine gamle pjalter. Tag dit lager af aflagt tøj, klude, tørklæder, viskestykker, gardiner og stofrester med – så river vi det i strimler og giver det nyt liv på dette kursus. Med den enkle håndarbejds-teknik, locker hooking, og med klassiske strikke- og hækleteknikker genbruger vi strimlerne og skaber alt fra nye tasker, bordskånere og tæpper til kurve, pudebetræk og vægdekorationer. Lærer: Anne Green.

HOLD 25: 13 DAGE FRA 1/10 TIL 14/10

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.



Poser med kunst,
produceret på et kursus



Kreativiteten blomstrer



2022-kurset i tekstil-genbrug i gang



Crepepapirblomster

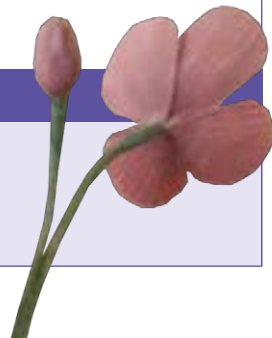
Crepepapirblomster er blevet uhyre populære de senere år. På dette kursus lærer du at fremstille de fineste evighedsbuketter med ubegrænset holdbarhed, men som har friske blomsters farver. Vi laver naturtro blomster med blade fulde af liv og dybde og de sjoveste fantasibloomster i vovede farver og med drys af glimmer. Vi bruger italiensk papir af ekstra god kvalitet og som er elastisk og derfor kan strækkes og formes næsten helt, som du vil. Lærer: Anne Green.

HOLD 9: 6 DAGE FRA 7/5 TIL 13/5

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.



Akrylmaling

Kurset henvender sig til både uøvede og øvede og giver dig en introduktion til akrylmaleri – og til maleri som sådan. Vi beskæftiger os med farvelære, komposition og opstillinger og arbejder både med naturalistisk og ekspressivt maleri. Gennem små to uger lærer du forskellige maleteknikker og kommer til at lege med farver, som du aldrig har gjort det før. Lærer: Kåre Lind. Lærer: Kåre Lind

HOLD 4: 13 DAGE FRA 5/3 TIL 18/3

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Crepepapirblomsterne ligner i den grad ægte blomster

Ikonmaling

Ikonbilledet er en gammel kristen kunstart. At arbejde med ikoner er at gøre sig noget bevidst og sætte form og billede på. Vi tager udgangspunkt i små tekster, som du selv skal producere undervejs. Du skal skrive en bøn for fremtiden og billedliggøre bønnen med et ikonmaleri, hvori der indgår en frelserskikkelse. Det kan være en religiøs figur eller et andet forbillede, fiktivt eller levende. Der vil indgå meditative elementer i arbejdet, som indimellem vil foregå i stilhed for at opnå den reneste form for fordybelse. Lærer: Mikkel Thomas Christensen.

HOLD 26: 6 DAGE FRA 15/10 TIL 21/10

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Portrættegning

Et klassisk tegnekursus, hvor du kommer i dybden med at tegne ansigter. Du kan være begynder eller øvet – fokus på kurset er at få tegnet meget. Du lærer de grundlæggende tegneteknikker og både at tegne hurtigt og langsomt. Vi gennemgår ansigtets anatomi og proportioner og arbejder med, hvordan man kan skitsere et ansigt og systematisk bygge det op med hjælpelinjer. Du vil også lære, hvordan man skraverer med en blyant og tegner med kul. Endelig leger vi med, hvordan lys og skygger falder på ansigtet og at forstå, hvordan lys og skygge understøtter et godt portræt. Lærer: Mikkel Thomas Christensen.

HOLD 24: 5 DAGE FRA 25/9 TIL 30/9

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.



Mikkel i gang på værkstedet



Kastanje

KULTUR, SPROG ^{og} HISTORIE



Moderne arkitektur

Et oprør mod den moderne arkitekturs firkantede kasser er på vej i Danmark i disse år. Men ikke alt nyt er grimt – og ikke alt gammelt byggeri er bevaringsværdigt. Bliv klogere på de arkitektoniske overvejelser bag nutidens byggeri og få kvalificeret ammunition til at underbygge dine synspunkter. Arkitekt Mikkel Thomas Christensen tager dig med på en rejse gennem den vestlige verdens moderne arkitektur. På to ture vil vi se nærmere på udvalgte nybyggerier. Lærer: Mikkel Thomas Christensen.

HOLD 19: 6 DAGE FRA 13/8 TIL 19/8

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Danske litterære humorister

Humor kommer i alle varianter, former og tidsaldre. Tag med, når vi dykker ned i den nedskrevne humor; hvordan udtrykker man sig egentlig med komik på skrift? Hvilke emner har været oplagte gennem tiden og hvorfor husker vi dem? På kurset tager vi fat i et udpluk af de danske humoristiske forfattere lige fra Johan Herman Wessel og H.C. Andersen over Gustav Wied og Finn Søeborg til Johannes Møllehave, Jørn Riel og nutidens Jens Blendstrup. Hvordan har de fx hver især set på den skiftende verden gennem humorens troldspejl? Og beskrevet den? Lærer: Michael Eigtved.

HOLD 6: 5 DAGE FRA 27/3 TIL 1/4

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.



træet blomstrer ved søen



Der er altid plads til en kommentar



Hver dag er der musik til alles store fornøjelse

Gå til humor

Kan man gå til humor som andre går til gymnastik eller italiensk? Ja, det kan du på dette kursus – uanset om du har let til grin eller sjældent rører lattermusklerne. Højskolens magister i humor Kåre Lind giver dig en indføring i teorier om humor og humorens historie. Gennem hele forløbet tester han også din og de andre kursisters sans for humor – for det rigtig interessante ved humor er jo, at vores sans for humor er så forskellig. Skulle du få mod på mere, får du en litteraturliste med hjem, så du kan studere videre derhjemme. Lærer: Kåre Lind.

HOLD 26: 6 DAGE FRA 15/10 TIL 21/10

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Europæisk idehistorie

Idehistorie handler om de vigtigste ideologier og filosofier, der præger vores verden, hvoraf mange er europæiske. Tag med tilbage til antikkens Grækenland, hvor vi starter vores rejse gennem Europas kulturhistorie. Vi hører om Sokrates, menneskerettigheder, folkelighed, socialisme, liberalisme og konservatisme. Om personer og ideer, hvoraf mange stadig har betydning for vores verden. Formen bliver små oplæg om de forskellige emner og derefter samtale og debat. Vi ser også filmen Sofies verden. Lærer: Kåre Lind.

HOLD 27: 13 DAGE FRA 22/10 TIL 4/11

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Ind i poesiens verden

På kurset åbner vi for vores sansesluser og over os i at læse og skrive poesi. Digte kan sammenlignes med god musik og billedkunst; de kan læses igen og igen og for hver gang opleves på nye måder. På kurset læser vi digte af både kendte og ukendte digtere og arbejder med at skrive vores egne digte ud fra bl.a. samplings-metoden. Vi får besøg af lokale poeter, er på udflugt til Emil Aarestrups hus i Nysted og skal opleve koncerter, hvor tekster af de store danske digtere, Tove Ditlevsen og Benny Andersen, er sat i musik. Alt i alt små to uger, hvor du er omsluttet af poesiens berusende verden. Lærer: Mikkel Thomas Christensen.

HOLD 13: 13 DAGE FRA 4/6 TIL 17/6

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Kunstrunden

Et hav af kunstneriske oplevelser venter på dig på Lolland-Falster. I de små, lokale gallerier, i arkitekturen, ja, selv ude på markerne, hvor det imponerende kunstværk Dodekalitten majestætisk tårner sig op. Vi skal besøge et udvalg af Sydhavsøernes vartegn og gallerier og møde kunstnerne bag. Højskolen er i sig selv en kunstnerisk skattekasse, der gemmer på skulpturer, billeder og skolens egen kunstner Kåre Lind. Vi skal også opleve kunst- og kulturfestivalen Lys over Lolland med centrum i Sakskøbing Sukkerfabrik, der tiltrækker kunstnere fra ind- og udland. Lærere: Jannie Lehmann og Kåre Lind.

HOLD 20: 5 DAGE FRA 21/8 TIL 26/8

ENKELTVÆRELSE: 4950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9200 KR.

DAGSKURSIST: 3400 KR.



Blokken er klar til dagens noter



Marielyst Strand en sommeraften





Klog på sprog

Vores sprog og evnen til at kunne tale og skrive er nok den mest særegne egenskab ved os mennesker. Vil du være (endnu) klog(ere) på sprog, så dyk med ned i forskellige sider af sproget, når vi ser på sprogets oprindelse, sproget i hjernen, sproglægtskab og sprogfamilier. Vi kigger nærmere på det danske sprogs udvikling og går en række ord efter i sømmene under devisen "Hvorfor hedder det sådan"? Undervejs tager vi desuden pulsen på ord og udtryk, der er oppe i tiden og på dagens dansk og dets forhold til europæiske sprog: Er vores modersmål i fare, eller vil dansk bestå? Lærer: Ole Lauridsen.

HOLD 9: 6 DAGE FRA 7/5 TIL 13/5

HOLD 28: 6 DAGE FRA 5/11 TIL 11/11

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Få gang i skriveriet

Selvom du hverken er forfatter eller journalist, kan du sagtens lære at skrive levende tekster. Kniber det med at finde motivationen, er kurset en oplagt mulighed for at komme i gang – hvad enten du vil nedskrive dine memoarer, eller drømmer om at skrive en roman. Du får hjælp til at finde erindringer frem fra glemslen og flytte tanker fra hovedet til ord på papiret. Uanset hvad der hindrer dig i at skrive, har holdets lærer masser af gode råd til, hvordan du får gang i skriveriet – han har sågar udgivet en bog med alle sine nyttige tips. Lærer: Hans Chr. Andersen.

HOLD 4: 13 DAGE FRA 5/3 TIL 18/3

HOLD 8: 13 DAGE FRA 23/4 TIL 6/5

HOLD 22: 13 DAGE FRA 3/9 TIL 16/9

HOLD 29: 13 DAGE FRA 12/11 TIL 25/11

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Revykøbing

Vi danskere bryster os gerne af at være mindre selvhøjtidelige og mere humoristiske end andre folkeslag. På dette kursus dykker vi ned i humorens væsen og studerer, hvordan den danske humor kommer til udtryk i sommerrevyerne – den unikke danske humorgenre: Fra kongerøgelse til politikerlede, fra hverdagspjat til højstemt visekunst. Vi skal naturligvis også se årets Nykøbing Falster Revy, som i 2022 blev kåret som årets bedste, og som engang gjorde Nykøbing kendt som Revykøbing. Lærere: Michael Eigtved og Kåre Lind.

HOLD 14: 5 DAGE FRA 19/6 TIL 24/6

ENKELTVÆRELSE: 5300 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9900 KR.

DAGSKURSIST: 3750 KR.



Simons violin er altid med på skolen



Højskolens 50 års fødselsdag i 2021



Slægtsforskning

Har du ofte spekuleret på, hvor du nedstammer fra? På dette kursus får du redskaberne til at blive detektiv i dit eget liv – hvad enten du ønsker at kortlægge dine forfædre, eller leder efter nulevende slægtninge. Du lærer, hvordan du søger oplysninger i diverse kilder, kommer videre fra en oplysning til den næste, og hvordan du organiserer de fundne informationer. Undervejs får du konkret hjælp til din personlige søgning. For at udforske de bonderødder, langt de fleste af os er rundet af generationer tilbage, tager vi på en udflugt til Frilandsmuseet i Maribo. Lærer: Torben Albret Kristensen.

HOLD 22: 13 DAGE FRA 3/9 TIL 16/9

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Dansk politik lige nu

Er du politisk interesseret og følger du levende med i slagets gang på Christiansborg? Nu har du mulighed for at se med fra første parket og gå politikerne på klingen, når en stribe af Folketingets medlemmer på skift besøger højskolen. I fællesskab udspørger vi dagens gæst om den aktuelle verdenssituation og politiske dagsorden, som vi også vender og drejer i plenum. Hvor er regeringen på vej hen og hvilke politiske beslutninger fylder mest lige nu? Lærer: Christian Schou.

HOLD 22: 13 DAGE FRA 3/9 TIL 16/9

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Karen Blixen – dansk verdensborger og eventyrlig forfatterinde

Karen Blixens liv var en eventyrlig fortælling – fra barndommen på Rungstedlund til årene i Kenya og til sidst som aldrende forfatterinde i fødehjemmet. Vi beskæftiger os både med forfatteren og mennesket Karen Blixen. Vi skal høre om højdepunkterne i hendes forfatterskab og sammen undersøge, hvorfor forfatterskabet er mere aktuelt end nogensinde. Vi skal se på, hvordan hun levede sit liv, hvor vi bl.a. dykker ned i pagten, hun indgik med den langt yngre digter Thorkild Bjørnvig. En relation som både har ført til bøger, teaterstykker og film. Lærer: Jørgen Salling Stormgaard.

HOLD 3: 6 DAGE FRA 26/2 TIL 4/3

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Kærlighed på film

Årets filmkursus står i kærlighedens tegn, når vi sammen skal svælge i alle aspekter af kærlighed fra ulykkelig og forbudt kærlighed til romantik og ubetinget kærlighed mellem fx mor og barn. Hver dag ser vi sammen en kærlighedsfilm, som vi efterfølgende taler om. Hvad er det for en slags kærlighed, vi har været vidne til og hvorfor udarter den sig, som den gør? Vi ser nogle af de helt store klassiske kærlighedsdramaer og de små kejtede og subtile. I løbet af ugen får vi desuden besøg af skuespiller Thure Lindhardt som fortæller om sin karriere, der også tæller film om kærlighed. Lærer: Kåre Lind.

HOLD 2: 6 DAGE FRA 19/2 TIL 25/2

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.



Kåre og Mikkel, to af skolens lærere

LIVETS STORE SPØRGSMÅL

Eksistens: Hverdagsfilosofisk salon

Over to uger tager vi livtag med de store spørgsmål her i livet. Første uge vil vi fokusere på individ og eksistens med temaer som tro, lykke, værdier, drifter, kærlighed og meningen med livet. Anden uge vil fokus være på sameksistens – om forholdet mellem individ og samfund: Samfundskontrakten, social kontrol, overvågning, køn og race, nationalitet, ære og skam, straf og tillid. Formen bliver korte oplæg om de forskellige temaer og derefter samtale og debat. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 25: 13 DAGE FRA 1/10 TIL 14/10

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

Mellem himmel og jord

Et kursus med samtale og debat om åndelighed. For hvad findes mere mellem himmel og jord? Vi kaster os ud i de svære samtaler i grupper af forskellig størrelse og sammensætning, hvor det vil være vigtigere at lytte til andres synspunkter end at argumentere for sine egne. Mellem gruppediskussionerne vil der være oplæg fra gæster, artikler, podcasts og video om livets store spørgsmål. Kurset afvikles med samme form som "Eksistens", men fokus ligger på det åndelige frem for det etiske og politiske som på Eksistens-kurset. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 23: 6 DAGE FRA 17/9 TIL 23/9

ENKELTVÆRELSE: 5400 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9950 KR.

DAGSKURSIST: 3800 KR.

Evolution: Hvor kommer vi fra?

Har du for alvor forstået, hvordan videnskaben mener, livets opståen og udvikling hænger sammen? Vi starter med teorierne om livets opståen og om hvirveldyrenes udvikling og bevæger os frem til menneskets opståen og udvikling - fra australopithecus til homo sapiens. Vi skal også rundt om livets byggesten, cellen, DNA (gener) og arveanlæg. Herfra er der en lige linje til nutidens brug af kloning og gensplejsning. Formen er oplæg om de forskellige elementer – og herefter samtale og debat, som ikke kan undgå at berøre selve meningen med livet. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 8: 13 DAGE FRA 23/4 TIL 6/5

ENKELTVÆRELSE: 7600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 13.600 KR.

DAGSKURSIST: 5600 KR.

TAG PÅ REJSE TIL FÆRØERNE MED HØJSKOLEN

Når du tager ud at rejse med højskolen, begynder rejsen altid på højskolen. Her bruger vi den første uge på at blive godt klædt på til turen, så vi får det optimale ud af vores ophold og de steder, vi skal besøge. Vi dykker ned i rejsemålets historie, geografi og kultur og lærer hinanden at kende – det er især rart for dig, der måske rejser alene.

Der er max. 20 deltagere på rejsen. For optimalt udbytte bør du IKKE være gangbesværet og skal uden problemer kunne gå i ujævnt terræn.

Rejsen er arrangeret af rejsebureauet Team Island.

Færøerne

Tag med højskolen til Færøerne og oplev stejle fjeldsider med millioner af ynglende fugle, frodige bakker med græssende får, små charmerende bygder og en befolkning med stolte traditioner. Kombinationen af fantastisk natur, alsidigt dyreliv, interessant historie og spændende kultur gør Færøerne til den ideelle destination for alle eventyrlystne.

Vi bor i Færøernes charmerende hovedstad Tórshavn, som ligger ved kysten på ørigets største ø, Streymoy. Hver dag skal vi ud at opleve noget af alt det, Færøerne kan. Vi skal se dyrelivet på tæt hold, smage traditionelle færøske nationalretter og besøge Kirkjubøur, som anses for at være det vigtigste historiske sted på Færøerne.

Med som rejseleder fra højskolen er Simon Vikstrøm, der selv har et ganske godt kendskab til Færøerne. På udflugterne supplerer vi med en lokalkendt guide, der kender alle øernes bedst bevarede hemmeligheder og små perler, så vi får essensen af dette fantastiske ørige.

HOLD 14: 11 DAGE FRA 19/6 TIL 30/6

ENKELTVÆRELSE: 18.950 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 36.300 KR.

DAGSKURSIST, dvs. at du deltager på højskolen uden værelse og på rejsen med værelse: **16.950 kr.**



Omgivelserne på Færøerne er bjergtagende

SÅDAN KOMMER DU PÅ højskole



Du kan tilmelde dig et kursus på tre måder:

- 1) Gå ind på www.hsmarielyst.dk og tilmeld dig online.
- 2) Udfyld tilmeldingsblanketten (blanketten er vedlagt kataloget) og send den med posten til os.
- 3) Ring til vores kontor på telefon 54 13 63 61.

Pris for deltagelse

Det fremgår under beskrivelserne af de enkelte kurser, hvad det koster at deltage på enkeltværelse, på dobbeltværelse for 2 personer eller som dagskursist.

Dagskursist

På de fleste kurser kan du deltage som dagskursist. Eneste forskel i forhold til et ophold er, at du ikke har et værelse. Du deltager fra morgenmaden kl. 8:00 til højskolen lukker kl. 22:30.

Eftermiddagskaffen bliver nydt i solen



Prisen dækker næsten det hele

- Al undervisning
- Alle koncerter og foredrag i koncerthuset
- Alle måltider og mellemmåltider, postevand, kaffe og te
- Udflugter
- Festmiddag
- Et sæt sengelinned
- 2 stk. håndklæder pr. uge

Drikkevarer som sodavand, øl, vin og spiritus er IKKE inkluderet, heller ikke på udflugter.

Forbrug af materialer på værkstedet er heller IKKE inkluderet.



Højskolen er også Sydfalsters kulturhus med årligt ca. 90 offentlige arrangementer i koncertsalen.

Du kan altid finde oversigten over arrangementer på www.hsmarielyst.dk/arrangementer

Bus til døren

Du kan køre med bus direkte til højskolen fra hovedstadsområdet, når et kursus begynder og retur igen, når kurset er slut. Vi har opsamling på Sjælør Station, Høje Tåstrup Station og Køge Nord Station. Pris: 380 kr. tur/retur. Såfremt du efter bestilling ønsker at ændre afgang eller annullere din bestilling, koster dette et gebyr på 100 kr.

Tilmelding og betaling

Din tilmelding er bindende, når du har modtaget en bekræftelse fra os på, at du har fået plads på kurset. Betaling af hele beløbet eller af depositum, hvis du har valgt ratebetaling, skal ske inden for 14 dage. Er beløbet ikke betalt rettidigt, mister du din plads. Tilmelder du dig online, kan du klare hele betalingen med Dankort, Mastercard og MobilePay med det samme.

Ratebetaling

Når du tilmelder dig, kan du vælge mellem at betale hele beløbet inden 14 dage eller i to rater. Vælger du ratebetaling, betaler du 20 % af prisen (depositum) inden 14 dage og de øvrige 80% senest en måned før kursusstart. Du modtager kun én faktura, hvor fristerne for betaling af både depositum og restbeløb fremgår. Det er således dit eget ansvar at huske fristen for slutbetalingen. Falder slutbetalingen ikke rettidigt, mister du din plads og får ikke depositummet retur. Ved ratebetaling tilføjer vi et ekspeditionsgebyr på 5% af den samlede pris.

Udsolgt? Kom på venteliste

Mange af vores kurser bliver hurtigt udsolgt, men nogle melder fra igen. Derfor kan du på vores hjemmeside eller ved at ringe til kontoret skrive dig på venteliste til et udsolgt kursus.

Afbestilling

Det kan selvfølgelig ske, at du bliver nødt til at afbestille dit ophold hos os. Derfor anbefaler vi, at du tegner en afbestillingsforsikring hos dit forsikrings-selskab eller via Europæiske Rejseforsikring. Forsikringen skal tegnes samtidig med tilmeldingen. Melder du afbud mere end 1 måned før kursusstart og har betalt hele kursussen, får du 80% tilbage. Har du kun betalt depositum ydes ingen refusion. Melder du afbud mindre end 1 måned før kursusstart, ydes ingen refusion af hverken depositum eller det samlede beløb. For vores rejse til Færøerne gælder, at fristen for 80% refusion er 2 måneder før kursusstart. Under 2 måneder før kursusstart ydes ingen refusion.

Ændring af kursusbestilling

Ønsker du at ændre din kursusbestilling til et andet kursus mere end 1 måned før kursusstart, koster det et ekspeditionsgebyr på 175 kr. Er der mindre end 1 måned til kursusstart, kan du IKKE ændre din bestilling.

Få rabat som skolekredsmedlem

Er du medlem af skolekredsen omkring højskolen og har betalt dit kontingent for 2023 senest 1. februar, kan du få rabat på ét kursus i løbet af året. Det koster 200 kr. årligt at være medlem og det giver ret til en rabat på 500 kr. for et kursus på 5-6 dage og 800 kr. for et kursus på 13 dage. Rabatten kan ikke kombineres med andre rabatter og gives ikke på kurser i juni, juli og august og december. Ring til skolens kontor, hvis du vil være medlem af skolekredsen.

Kontakt

Telefon: 54 13 63 61

Mail: kontor@hsmarielyst.dk

Post: Bøtøvej 2, 4873 Væggerløse

Web: www.hsmarielyst.dk

HØJSKOLENS lærere

ANN-LOUISE LORENTZEN

Pædagog, sanger og selvlært uldfilter.

ANNE GREEN

Frisør og tekstilkunstner.

ANNE MARIE BECK

Erfaren facilitator og underviser i Mindfulness.

BASTIAN LARSEN

Parterapeut, sexolog og coach.

CHRISTIAN SCHOU

Skolens forstander. Journalist med 25 år i DR, bl.a. som politisk reporter på Christiansborg og som vært på P1 Debat.

EBBE BRUUN

Tennisinstruktør.

HANS CHR. ANDERSEN

Journalist og tidl. chef i DR med øje for sprog og fortælling.

HENNING MUSSEGAARD

Tidl. luftkaptajn i SAS, certificeret droneinstruktør.

JAN BORRE

Skolens it-lærer og musiklærer, m.m. Uddannet billedkunst- og musiklærer. Guitarist, pianist.

JANNIE LEHMANN

Skolens viceforstander. Bibliotekar og tidl. biblioteks- og turistchef.

JENS FOGH

Lærer og motorcykelentusiast.

JØRGEN SALLING STORMGAARD

Foredragsholder og forfatter, bl.a. til 4 bøger om Karen Blixen.

KÅRE LIND

Skolens litteratur-, kunst- og malelærer, m.m. Mag.art. i litteratur med speciale i humor. Fløjtenist.

LENE DAMKJÆR

Instruktør i seniordans med mange års erfaring fra Dansk Senior Dans.

LIS SVENDSEN

Bridgeunderviser og spiller i 2. division for damehold.

LISBETH CHRISTIANSEN

Instruktør i seniordans med mange års erfaring fra Dansk Senior Dans.

LONE FRIIS

Yogalærer fra Dansk Yoga i Valby.

MICHAEL EIGTVED

Lektor, Ph.d., Københavns Universitet. Tidl. direktør for Revymuseet. Pianist.

MICHALA ØSTERGAARD-NIELSEN

Professionel jazzmusiker, trommeslager og komponist.

MIKKEL THOMAS CHRISTENSEN

Skolens værksteds- og musiklærer m.m. Arkitekt, bådebygger, sangskriver, sanger og guitarist.

OLE LAURIDSEN

Mag.art. med 30 år bag sig på Aarhus Universitet. Tidl. ankermand på P4s formiddagsindslag 'Sproghjørnet'.

PER PALLESEN

Læge og motorcykelentusiast.

PETER SØVAD

Skolens historie- og musiklærer. Bibliotekar og konservatorieuddannet kontrabassist.

SIMON VIKSTRØM

Skolens naturfags- og musiklærer. Cand. scient. i biologi. Violinist.

SØREN KASTRUP

Instruktør i kajak-sejlads og indehaver af firmaet Hasselø Kajak.

TINE LAULUND

Bevægelsespædagog og massør, uddannet fra Gotvedinstituttet.

THOMAS BJERRE

Skolens filosofi-, samfunds- og musiklærer m.m. Cand.polyt. Pianist.

TOM AHLQVIST

Tennisinstruktør.

TORBEN ALBRET KRISTENSEN

Cand.mag. i historie med speciale i slægtsforskning.

