



021022

## Hold 23 fra 2. til 8. oktober 2022

Yoga \* Kold krig \* Romantik i den 3. alder \* Historisk værksted \* Akvarelmaling

### SØNDAG

2/10

Sted

14:30 – 16:30 **Ankomst og modtagelse** ved Christian Schou, Jannie Lehmann og Simon Vikstrøm

*BEMÆRK: Det er ikke muligt at komme ind på skolen før kl. 14:30!*

15:00 – 16:30 *Eftermiddagskaffe/te* DS

16:30 – 17:15 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Christian Schou, Jannie Lehmann og Simon Vikstrøm KH

18:00 – 19:00 *Middagsmad* SS

19:30 **Syng det med blomster** Sangaften med Simon Vikstrøm KH

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

Aftenvagt: Simon Vikstrøm

<u>MANDAG</u>	<u>3/10</u>	<u>Sted</u>
07:30	Morgengymnastik / Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Christian Schou, Jannie Lehmann, Kåre Lind og Peter Søvad	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga for seniorer / Lone Friis</li> <li>• Den kolde krig / Peter Søvad</li> <li>• Romantik i den 3. alder / Bastian Larsen</li> <li>• Historisk værksted / Casper Dalboe</li> <li>• Akvarelmaling / Kåre Lind</li> </ul>	KH LS ML IT GS
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 - 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Dilemma!</b> Thomas Bjerre sætter et aktuelt emne med indbyggede dilemmaer til debat i plenum og grupper.	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	<b>Mig og min fløjte</b> Musikalsk foredrag af Kåre Lind	KH

Aftenvagte: Kåre Lind

**TIRSDAG****4/10****Sted**

07:30	Morgengymnastik / Tine Laulund	KH
08:00 – 9:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Peter Søvad og Jan Borre	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga for seniorer / Lone Friis</li><li>• Den kolde krig / Peter Søvad</li><li>• Romantik i den 3. alder / Bastian Larsen</li><li>• Historisk værksted / Casper Dalboe</li><li>• Akvarelmaling / Kåre Lind</li></ul>	KH LS ML IT GS
12:30 – 13:30	<i>Frokost</i>	SS
14:15 - 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Fra tildækket til afklædt – om den historiske udvikling i annoncer om kvindetøj</b> Foredrag af Bastian Larsen	KH
18:00 – 19:00	<i>Middagsmad</i>	SS
19:30	<b>Storladne Vestgrønland</b> Foredrag af orlogskaptajn Per Herholdt Jensen.	KH

Aftenvagt: Tom Ahlqvist

<u>ONSDAG</u>	<u>5/10</u>	<u>Sted</u>
07:00	Morgengymnastik / Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> – Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre	GS
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga for seniorer / Lone Friis</li> <li>• Den kolde krig / Peter Søvad</li> <li>• Romantik i den 3. alder / Bastian Larsen</li> <li>• Historisk værksted / Casper Dalboe</li> <li>• Akvarelmaling / Kåre Lind</li> </ul>	KH LS ML IT GS
12:30 – 13:30	<i>Frokost</i>	SS
14:15 - 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 16:30	<b>Feltforedrag på Falsterdiget</b> ved Simon Vikstrøm	Ude
16:45	Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte sit eget bord	SS
18:00	<b>Velkomstdrink i koncerthuset og gruppefotografering</b>	
18:30	<b>Festmiddag med underholdning</b> – Simon Vikstrøm og Jan Borre	SS

Aftenvag: Borre & Vikstrøm

**TORSDAG****6/10****Sted**

07:00 Morgengymnastik / Tom Ahlqvist KH

08:00 – 09:00 *Morgenmad* SS

09:00 – 09:45 **Morgensamling** – Kåre Lind og Peter Søvad KH

10:00 – 12:00 **Temafag:**

- Yoga for seniorer / Lone Friis KH
- Den kolde krig / Peter Søvad LS
- Romantik i den 3. alder / Bastian Larsen ML
- Historisk værksted / Casper Dalboe IT
- Akvarelmaling / Kåre Lind GS

12:30 – 13:30 *Middag* SS

13:30 – 16:00 **Udflugt til Nykøbing Falster, hvor vi skal på vandretur i Dronning Sophies fodspor**

Guider: Thomas Bjerre og Jan Borre



16:00 – 16:30 *Eftermiddagskaffe*

18:00 – 19:00 *Aftensmad* SS

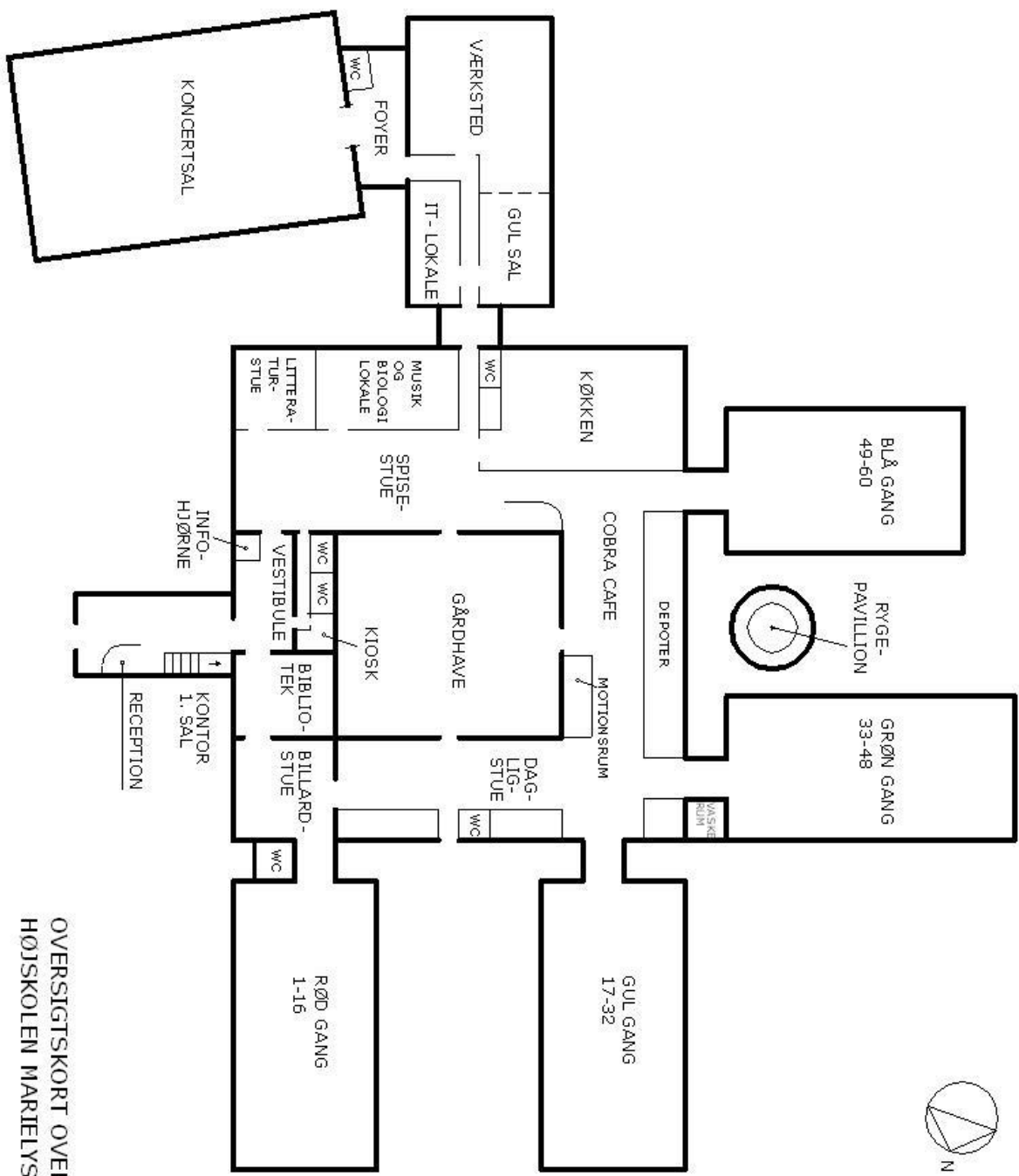
19:30 **Humor i højskolesangbogen** KH  
Foredrag og syng-med-aften med Thomas Bjerre

Aftenvagt: Thomas Bjerre

**FREDAG****7/10****Sted**

07:00	Morgengymnastik / Tom Ahlqvist	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> – Peter Søvad og Kåre Lind	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga for seniorer / Lone Friis</li><li>• Den kolde krig / Peter Søvad</li><li>• Romantik i den 3. alder / Bastian Larsen</li><li>• Historisk værksted / Casper Dalboe</li><li>• Akvarelmaling / Kåre Lind</li></ul>	KH LS ML IT GS
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:00 – 15:00	<b>Afrapportering</b> Deltagerne på holdets forskellige kursusforløb fortæller for hinanden, hvad der gik for sig på de enkelte kurser. Afrapporteringen slutter med udstilling af ugens akvarel-værker i gul sal/værkstedet	KH + GS
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Så'r der jazz</b> Musikalsk foredrag af Peter Søvad	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	<b>En sømand på jomfrurejse i 1800-tallet</b> Musikalsk foredrag af Mikkel Christensen	KH

Aftenvagt: Mikkel Christensen



OVERSIGTSKORT OVER  
HØJSKOLEN MARIELYST

**LØRDAG**

**8/10**

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

SS

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



Ca. 10:30 Ankomst til Køge Nord.

Ca. 11:00 Ankomst til Høje Tåstrup

Ca. 11:30 Ankomst til Sjælør

**Kontoret er åbent, når døren til 1. sal er åben**

**Kiosken:** Åben kl. 12:00 til 12:30 på visse dage. Se opslag i kiosk

**Højskolens lokaler:**

KH	Koncerthuset
GS	Gul sal
LS	Litteraturstuen
ML	Musiklokalet
VÆ	Værkstedet
IT	It-lokalet
SS	Spisestuen
DS	Dagligstuen
Div.	Diverse lokaler

Højskolens wifi-navn: hojskolen wi-fi

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**