



Hold 5 fra 20/3 til 24/3 2023

Livskraft

<u>MANDAG</u>	<u>20/3</u>	<u>Sted</u>
11:00 – 12:30	Ankomst og modtagelse ved Jannie Lehmann, Christian Schou og Simon Vikstrøm	
13:00 – 14:00	<i>Frokost</i>	SS
14:15 – 15:00	Orientering om højskolen og undervisningen ved Jannie Lehmann, Christian Schou og Simon Vikstrøm	KH
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe/te og kage</i>	SS
15:30 – 17:15	Præsentationsrunde og 3 ønsker til livet v/ Jannie Lehmann	KH + DIV
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	Så syng da, Danmark, lad hjertet tale Fællessangften med Simon Vikstrøm	KH

*Aftenkaffe og lidt sødt er alle dage stillet frem
fra kl. 20:00 i dagligstuen*

Aftenvagt: Simon Vikstrøm

TIRSDAG**21/3****Sted**

07:30 **Morgengymnastik /** Tine Laulund KH

08:00 – 09:00 *Morgenmad* SS

09:00 – 09:45 **Morgensamling /** Christian Schou, Jannie Lehmann, Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre KH

10:00 – 12:00 **Besøg fra seniorbofællesskabet Sundhaven** KH
v/ Jannie Lehmann



12:30 – 13:30 *Middag* SS

14:15 – 15:00 **Gåtur i området på 2 – 3 kilometer /** Simon Vikstrøm Ude

15:00 – 15:30 *Eftermiddagskaffe* SS

15:30 – 17:15 **Vælg mellem:**

- **Vi danser folkedans.** Instruktør: Jan Borre KH
- **Forårets fuglestemmer** BML
Foredrag af Simon Vikstrøm
- **Troubadouren fortæller og spiller** GS
Troubadouren er Mikkel Christensen

18:00 – 19:00 *Aftensmad* SS

19:30 **Quiz-aften incl. kaffe** SS
Ved Mikkel Thomas Christensen

Aftenvagt: Mikkel Thomas Christensen

<u>ONSDAG</u>	<u>22/3</u>	<u>Sted</u>
07:30	Morgengymnastik / Tom Ahlqvist	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	Morgensamling / Mikkel Thomas Christensen og Thomas Bjerre	KH
10:00 – 12:00	Dilemma med opfølgning på 3 ønsker til livet Jannie Lehmann og Thomas Bjerre	KH
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	Gåtur i området på 2 – 3 kilometer / Thomas Bjerre	Ude
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 16:30	Naturens glæder - naturen som medicin Foredrag af Simon Vikstrøm	KH
16:30	Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte bord.	SS



18:00	Velkomst i Koncerthusets foyer og gruppe- fotografering	KH
18:30 – 22:00	Festmiddag med underholdning – Jan Borre og Simon Vikstrøm	

Aftenvagter: Borre og Vikstrøm

TORSDAG**23/3****Sted**

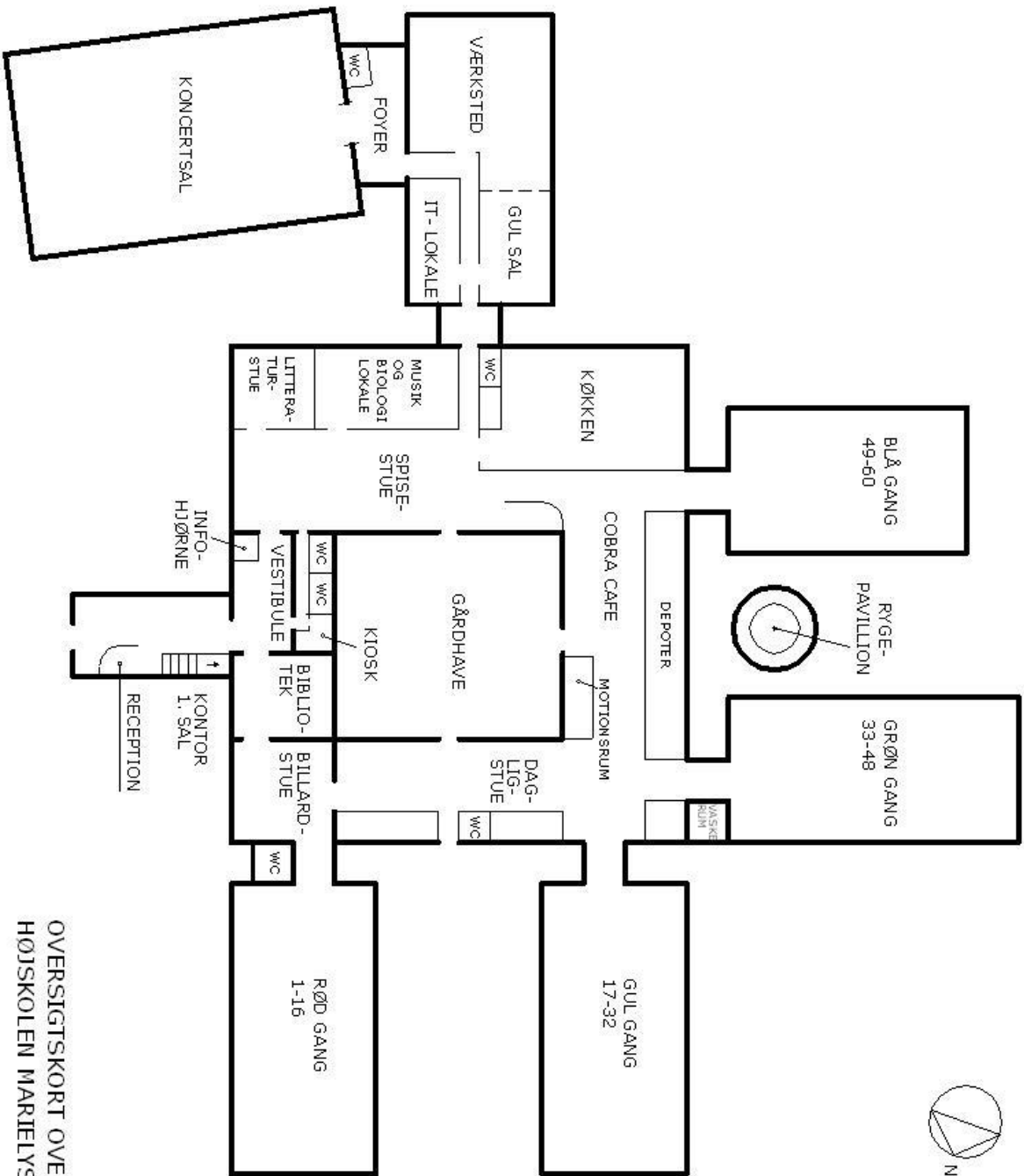
07:30	Morgengymnastik / Tom Ahlqvist	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	Morgensamling / Jan Borre	KH
10:00 – 12:00	Humor og livsglæde Foredrag af Kåre Lind	KH
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
13:45 – 16:00	Udflugt i bus til Fuglsang Kunstmuseum "L. A. Ring udstilling Årstiderne" v/ Thomas Bjerre	Udflugt



16:00 – 17:15	Eftermiddagskaffe med højskolebanko <i>v/ Christian Schou</i>	SS
18:00	<i>Aftensmad</i>	
19:30	De bedste af de nye sange i Højskolesangbogen Fællessang med Thomas Bjerre	SS

Under aftensmåltidet udleveres gruppefoto til dem, der har bestilt og som samtidig betaler for det.

Aftenvagter: Thomas Bjerre



OVERSIGTSKORT OVER
HØJSKOLEN MARIELYST

FREDAG

24/3

HJEMREJSE

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

09:00 Busafgang til Nykøbing F, Høje Tåstrup, Køge Nord og Sjælør.



10:30: Ankomst til Køge Nord

11:00: Ankomst til Høje Tåstrup

11:30: Ankomst til Sjælør

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

Kiosken: Åben visse dage kl. 12:00 til 12:30. Se opslag ved kiosken.

Højskolens lokaler:

KH	Koncerthuset
GS	Gul sal
LS	Litteraturstuen
BML	Biologi- og musiklokalet
VÆ	Værkstederne
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

Vagttelefon efter kl. 22:30: **93 93 00 42**