



Hold 23 fra 17. til 23. september 2023

*Yoga * Mellem himmel og jord * Fra foto til maleri * Svampekursus*

SØNDAG

17/9

Sted

14:30 – 15:30 **Ankomst og modtagelse** ved Casper Dalboe 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 Casper Dalboe og Simon Vikstrøm KH

18:00 – 19:00 *Aftensmad* SS

19:30 **Syng det med blomster** KH
Fællessang med Simon Vikstrøm på violin

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

Aftenvagt: Simon Vikstrøm

<u>MANDAG</u>	<u>18/9</u>	<u>Sted</u>
07:30	Morgengymnastik / 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 / Lone Friis • Himmel og jord / Thomas Bjerre • Fra foto til maleri / Jan Borre • Svampekursus / Simon Vikstrøm 	KH LS IT+VÆ BML
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	Temafag fortsat	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	Fugletræk – vi bliver stadig klogere! Foredrag af Simon Vikstrøm	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	50 år med Shubidua Foredrag af Jan Borre med masser af musik	KH

Aftenvagt: Jan Borre

<u>TIRSDAG</u>	<u>19/9</u>	<u>Sted</u>
07:30	Morgengymnastik / Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	Morgensamling / Thomas Bjerre og Simon Vikstrøm	KH
10:00 – 12:00	Temafag: <ul style="list-style-type: none"> • Yoga for seniorer / Lone Friis • Himmel og jord / Thomas Bjerre • Fra foto til maleri / Jan Borre • Svampekursus / Simon Vikstrøm 	KH LS IT+VÆ BML
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	Temafag fortsat	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	The Scramble for Africa Foredrag af Casper Dalboe	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	Skrå brædder og rampelys Foredrag af Thomas Bjerre	KH

Aftenvagt: Thomas Bjerre

ONSDAG**20/9****Sted**

07:30	Morgengymnastik / Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	Morgensamling / Jan Borre	KH
10:00 – 12:00	Temafag: <ul style="list-style-type: none">• Yoga for seniorer / Lone Friis• Himmel og jord / Thomas Bjerre• Fra foto til maleri / Jan Borre• Svampekursus / Simon Vikstrøm	KH LS IT+VÆ BML
12:30 – 13:30	<i>Frokost</i>	SS
14:15 – 15:00	Temafag - fortsat	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 16:30	Feltforedrag på Falsterdiget / Simon Vikstrøm	Ude
16:45	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 gruppefotografering	
18:30 – 22:00	Festmiddag med underholdning – Jan Borre og Simon Vikstrøm	



Aftenvagter: Borre & Vikstrøm

TORSDAG**21/9****Sted**

07:30	Morgengymnastik / Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	Morgensamling / Simon Vikstrøm	KH
10:00 – 12:00	Temafag: <ul style="list-style-type: none">• Yoga for seniorer / Lone Friis• Himmel og jord / Thomas Bjerre• Fra foto til maleri / Jan Borre• Svampekursus / Simon Vikstrøm	KH LS IT+VÆ BML
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
13:30 – 16:00	Udflugt til Nykøbing Falster, hvor vi skal på vandretur i Dronning Sophies fodspor Guider: Thomas Bjerre og Jan Borre	Ude
16:00	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	I Helle Gotveds fodspor - lette hverdagsøvelser for alle Foredrag og øvelser / Tine Laulund	KH

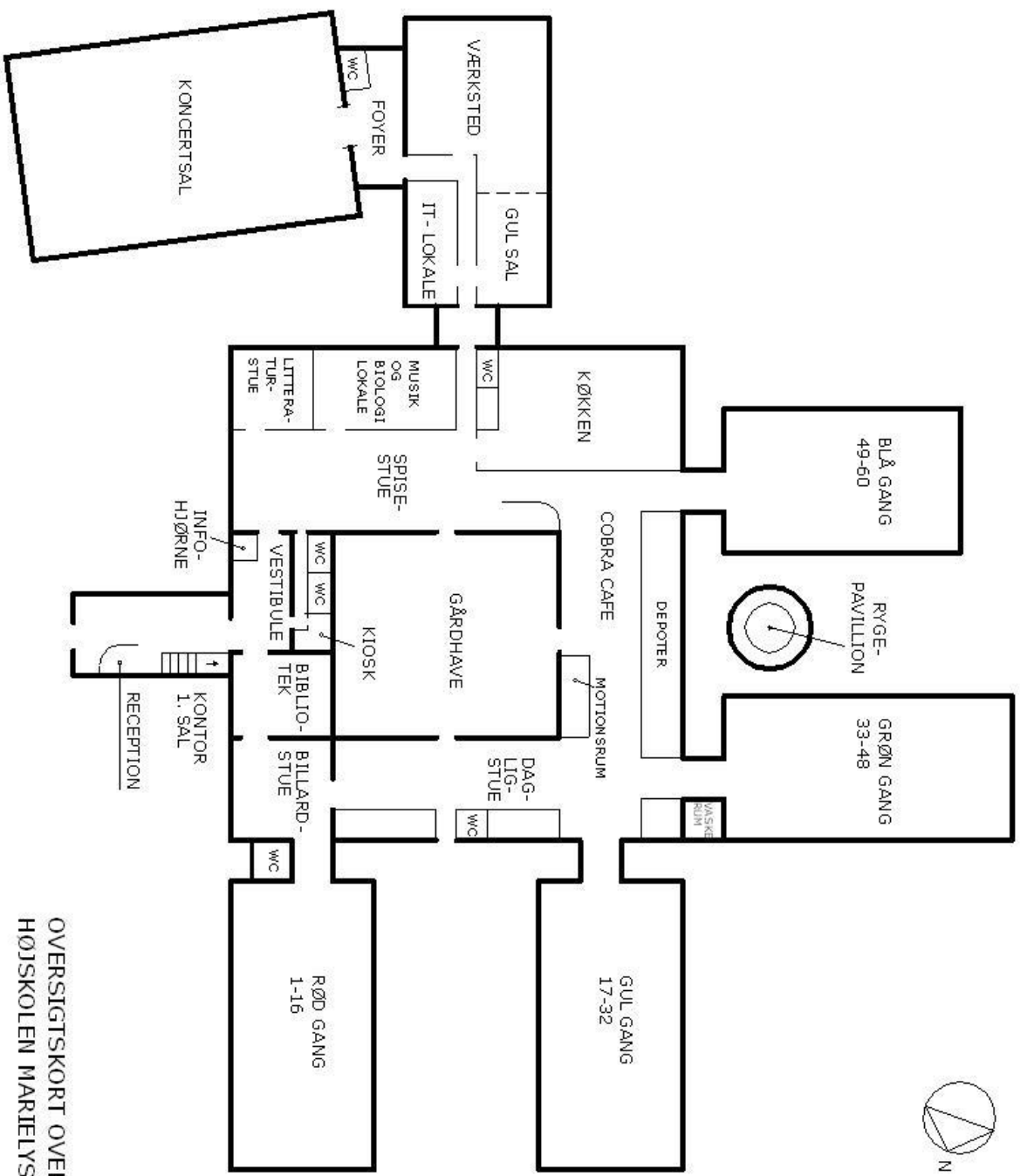


Aftenvagt: Tine Laulund

FREDAG**22/9****Sted**

07:30	Morgengymnastik / Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 9:45	Morgensamling / Simon Vikstrøm og Jan Borre	KH
10:00 – 12:00	Temafag: <ul style="list-style-type: none">• Yoga for seniorer / Lone Friis• Himmel og jord / Thomas Bjerre• Fra foto til maleri / Jan Borre Svampekursus / Simon Vikstrøm	KH LS IT+VÆ BML
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	Temafag - fortsat	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	Gåtur i området / Thomas Bjerre	Ude
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	Sidste aften på højskole Musik og sang og sjov med Simon Vikstrøm	KH

Aftenvagt: Simon Vikstrøm



OVERSIGTSKORT OVER
 HØJSKOLEN MARIELYST

LØRDAG

23/9

HJEMREJSE

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

09:00 Busafgang til Nykøbing F, Høje Tåstrup, Køge Nord og Sjællør. Bussen er i Nykøbing ca. kl. 9:15, Køge Nord kl. 10:30, Høje Tåstrup kl. 11 og Sjællør kl. 11:30



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:

BML	Biologi- og musiklokalet
Div.	Diverse lokaler
GS	Gul sal
IT	It-lokalet
KH	Koncerthuset
LS	Litteraturstuen
SS	Spisestuen
VÆ	Værkstedet

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. 22:30: **93 93 00 42**