



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 BML IT+VÆ LS |
| 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

TIRSDAG**19/9****Sted**

| | | |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 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 BML IT+VÆ LS |
| 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 BML IT+VÆ LS |
| 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 BML IT+VÆ LS |
| 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 |

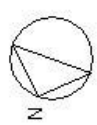
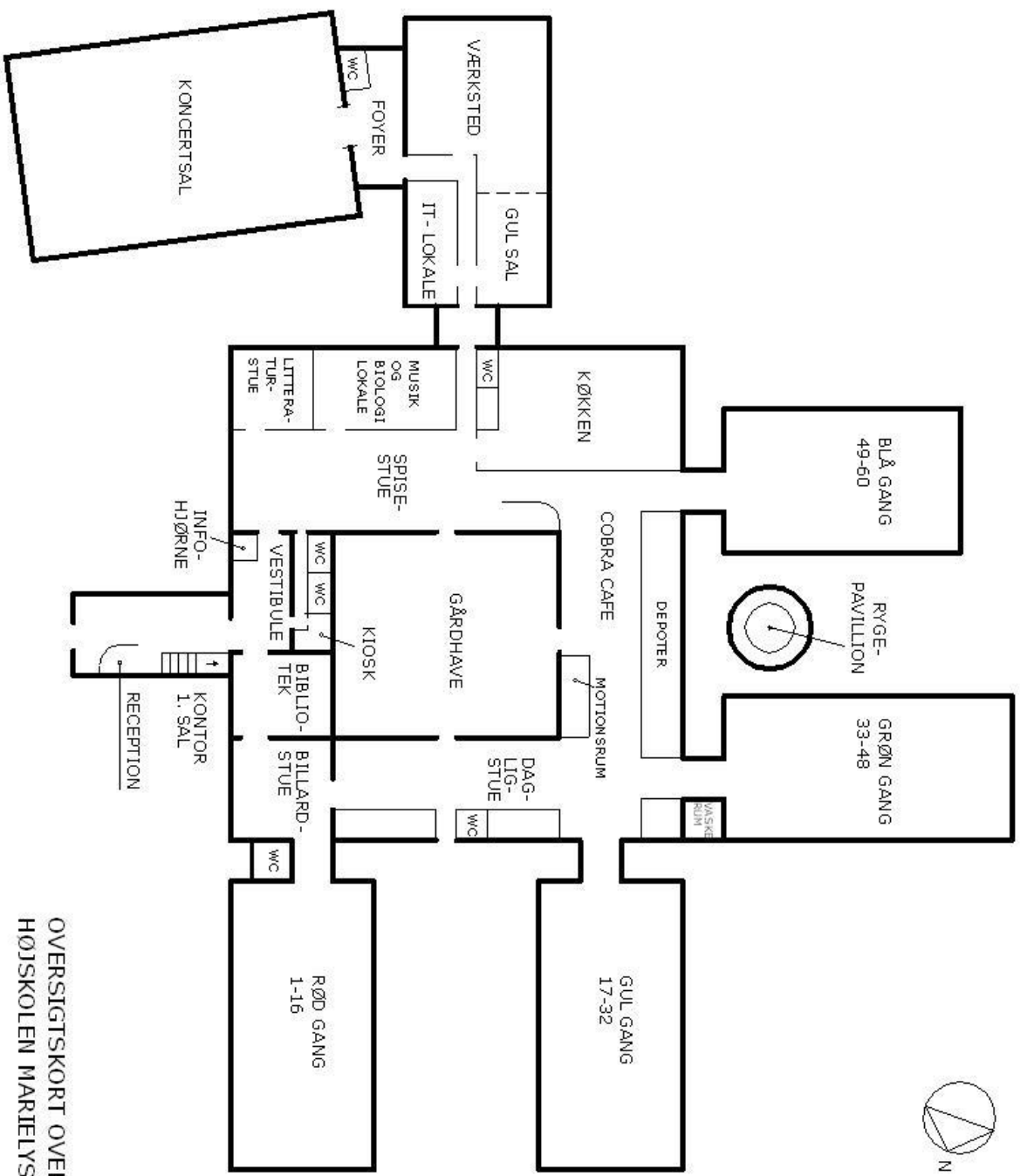


Aftenvagt: Tine Laulund

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 BML IT+VÆ LS |
| 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 Sjælør. Bussen er i Nykøbing ca. kl. 9:15, Køge Nord kl. 10:30, Høje Tåstrup kl. 11 og Sjælør 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**