

**SENIOR
FESTIVALEN 2024**

Læs mere s. 20-21

Arrangeres i samarbejde med



Faglige Seniorer



Højskolen
Marielyst

for aktive seniorer

Kursuskatalog **2024**



KURSUSoversigt

Her kan du i kronologisk orden se, 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 er deltagelse af en gruppe på holdet.

FEBRUAR

Hold 1: 6 dage fra 11/2 til 17/2

Den danske filmskat (s. 32)

Hold 2*: 5 dage fra 19/2 til 24/2

Nytårskur på Marielyst: Højskole classic (s. 37)

Hold 3: 5 dage fra 26/2 til 2/3

Lukket kursus for Faglige Seniorer

MARTS

Hold 4: 13 dage 3/3 til 16/3

- a) Lyt til og se på klassisk musik (s. 7)
- b) Få gang i skriveriet (s. 32)
- c) Rytmask kor (s. 7)
- d) Akrylmaling (s. 24)

Hold 5: 6 dage fra 17/3 til 23/3

- a) Gå til humor (s. 32)
- b) Bliv dus med din iPad (s. 28)
- c) Portrættegning (s. 24)

Hold 5A: 7 dage fra 17/3 til 24/3:

Operakursus med rejse til Berlin (s. 9)

APRIL

Hold 6: 13 dage fra 7/4 til 20/4

- a) Højskolesang dagen lang (s. 6)
- b) Løvspring og fugletræk (s. 15)
- c) Religion og folketro (s. 19)
- d) Papirværksted (s. 25)

Hold 7: 6 dage fra 21/4 til 27/4

- a) Litteratursalon (s. 33)
- b) Quiz dig glad (s. 33)
- c) Rytmask sammenspil (s. 7)
- d) Fra foto til maleri (s. 25)

MAJ

Hold 8: 13 dage fra 28/4 til 11/5

- a) Fitness (s. 12)
- b) Fuglestemmer (s. 15)
- c) Lev med klimaet (s. 19)
- d) Smykkeværksted (s. 26)

Hold 9: 5 dage fra 13/5 til 18/5

- a) Romantik i den tredje alder (s. 29)
- b) Blomsterbinding (s. 27)
- c) Yoga (s. 12)

Hold 9A: 8 dage fra 13/5 til 20/5

Rejse til Pommern og Berlin (s. 31)

Hold 10*: 5 dage fra 20/5 til 25/5

- a) Sydhavsøernes herregårde (s. 16)
- b) Vandring i vandkanten (s. 13)

MAJ/JUNI

Hold 11: 13 dage fra 26/5 til 8/6

- a) Seniordans (s. 12)
- b) Sydhavsøerne på cykel (s. 13)
- c) Kunstscole a la Bauhaus (s. 26)

Hold 12*: 5 dage fra 10/6 til 15/6

- a) Højskole classic: Sydhavsøerne (s. 17)
- b) Lær at ro kajak (s. 14)

Hold 13*: 5 dage fra 17/6 til 22/6

- a) Sydhavsøerne før og nu (s. 17)
- b) Golf – Falster rundt (s. 14)

Hold 14: 13 dage fra 23/6 til 6/7

Sommer på Marielyst (s. 36)

JULI

Hold 15*: 13 dage fra 7/7 til 20/7

Sommer på Marielyst (s. 36)

Hold 16: 13 dage fra 21/7 til 3/8

Sommer på Marielyst (s. 36)

På dette kursus deltager du i Seniorfestivalen 2024 (s. 20-21)



Postkort fra da stedet åbnede som bade-hotel i 1906

AUGUST

Hold 17*: 5 dage fra 5/8 til 10/8

Sydhavsøernes seværdigheder (s. 17)

Hold 18: 6 dage fra 11/8 til 17/8

- a) Yoga (s. 12)
- b) Vandring på fem sydhavsøer (s. 13)
- c) Sydhavsøerne på cykel (s. 13)

Hold 19: 5 dage fra 19/8 til 24/8

- a) Kunstrunden (s. 34)
- b) Sydhavsøerne fra motorcykelsædet (s. 16)
- c) Hjernetræning (s. 12)

Hold 20: 6 dage fra 25/8 til 31/8

- a) Sensommer på Marielyst (s. 16)
- b) Lær at flyve med drone (s. 28)

SEPTEMBER

Hold 21: 13 dage 1/9 til 14/9

- a) Tilbage til middelalderen (s. 23)
- b) Få gang i skriveriet (s. 32)
- c) Slægtsforskning (s. 23)
- d) Smykke- og glasværksted (s. 26)

Hold 22: 6 dage fra 15/9 til 21/9

- a) Kirker, klostre og kalkmalerier (s. 22)
- b) Sydhavsøernes naturperler (s. 17)
- c) Bliv dus med din iPad (s. 28)
- d) Blomsterbinding (s. 27)

Hold 23: 5 dage fra 23/9 til 28/9

- a) 10 naturlove du bør kende (s. 18)
- b) Verdens ældste monarki (s. 23)
- c) Rundt om Benny Andersen (s. 34)
- d) Portrættegning (s. 24)

OKTOBER

Hold 24: 13 dage fra 29/9 til 12/10

- a) 60'ernes musik (s. 6)
- b) Efterårets fugletræk (s. 15)
- c) Antikkens tænkere (s. 19)
- d) Filtning (s. 27)

Hold 25: 5 dage fra 14/10 til 19/10

Folkemusik og folkedans (s. 8)

Hold 26: 5 dage fra 21/10 til 26/10

Lukket kursus for Hemingway-klubberne

NOVEMBER

Hold 27: 13 dage fra 27/10 til 9/11

- a) Sang for sangbesværede (s. 8)
- b) De glemtes historie (s. 22)
- c) Lyt til og se på klassisk musik (s. 7)
- d) Akvarelmaling (s. 24)

Hold 28: 5 dage fra 11/11 til 16/11

- a) Yoga (s. 12)
- b) Digital fotografering (s. 28)
- c) Hverdagsfilosofisk salon (s. 18)
- d) Klog på sprog (s. 33)

Hold 29: 13 dage fra 17/11 til 30/11

Musik på Marielyst (s. 7)

DECEMBER

Hold 30: 5 dage fra 2/12 til 7/12

Varm op til jul (s. 36)

Hold 31: 6 dage fra 21/12 til 27/12

Jul på Marielyst (s. 37)

Hold 32: 6 dage fra 28/12 til 3/1

Nytår på Marielyst (s. 37)

Hold 33: 13 dage fra 21/12 til 3/1

Jul og nytår på Marielyst (s. 37)

Fotos i kataloget:

SCHMIDT&BERGMANN
EN FOTOGRAFISK BROKADE

og højskolens medarbejdere og kursister.



Marielyst strand fra morgenstunden
i sommermånederne



Den indre gårdhave

2024 – velkommen til et nyt kursusår

Endnu et spændende år på højskolen står for døren. Et år, der byder på nye relationer og gensyn med velkendte ansigter. På læring, fordybelse og endnu flere aha-oplevelser sammen med ligesindede. I 2023 har flere af jer været her for første gang. Nogle af jer har måske jeres første højskoleophold i vente, mens mange af jer kommer hvert år. Ens for jer alle er forhåbentlig, at I er spændte på at bladre kursus-kataloget igennem og se, hvad der er til lige præcis jer. Det er vi også. Vi er spændte på, hvordan I tager imod kataloget for 2024. Har vi mon ramt rigtigt med fagene? Er der noget for alle? Er der noget for dig? Det håber vi. Vi har i hvert fald lagt os i selen for at imødekomme, at der er noget til dig, der vil ud i naturen. Til dig, der vil fordybe dig og udfolde dig

kunstnerisk. Til dig, der vil have mere kultur og historie, og ikke mindst til dig, der vil bevæge dig – og bevæges. Har du endnu ikke haft fornøjelsen af dit første højskoleophold, er det måske i 2024, du bør kaste dig ud i højskolelivets herligheder, der har så meget at byde på til både hjerne, hjerte, krop og sjæl. Du, der har prøvet det før, ved det godt. Der er det nok snarere kunsten at vælge. Uanset om du er ny eller tidligere kursist på Højskolen Marielyst, glæder vi os til at se dig i 2024.

Jannie Lehmann & Christian Schou

Forstanderpar



Jannie er i født 1965, uddannet bibliotekar og har arbejdet som leder i DR's arkiver og som bibliotekschef på Hørsholm Bibliotek. Viceforstander siden 2016.

Christian er født i 1962, uddannet journalist og har arbejdet for DR, bl.a. som vært på tv- og radioprogrammer om politik og samfund. Forstander siden 2016.

Jannie og Christian har været gift siden 2007.



Tulipantræ ved indgangen og koncerthuset i baggrunden



Vi bor i hjertet af Danmarks sydligste badeby

Du finder Højskolen Marielyst i hjertet af badebyen Marielyst på Falster – Danmarks sydligste badeby. Skolen ligger ved byens torv, som byder på et væld af cafeer, restauranter og butikker, hvoraf flere har åbent året rundt. Derudover ligger den 17 kilometer lange, smukke badestrand med det fineste sand og det klareste vand blot 300 meter fra skolen. Stranden fik i 2022 sin egen imponerende badebro, så alle – uanset færlighed – kan nyde bølgen blå fra sent forår, når broen sættes i vandet, til tidligt efterår, når den tages op. Besøger du os i sommermånederne, går forstanderen hver morgen ned og morgenbader med dem, der har lyst. Om sommeren er der masser af liv lige ude for højskolen, og om vinteren er der ro og stilhed. Begge dele har sin charme.

12 kilometer fra Marielyst finder du handelsbyen Nykøbing Falster, som i 2022-2024 blev kåret til årets bedste handelsby med under 20.000 indbyggere.

Tjek ind på det tidligere badhotel

Første møde med højskolen er et betagende syn. Bag den omkransende hæk af træer og buske gemmer en sand tids-lomme sig. Højskolens kerne er den gamle firlængede bondegård, der med det velholdte bindingsværk og sine hvidkalkede mure ligger omkranset af den smukke park. Den store, grønne plæne indbyder til aktivitet i haven. Her kan du sammen med dine medkursister spille en omgang petanque eller krolf samt beundre kunstværkerne, som er placeret rundt omkring i parken. Trænger du til en stille stund,



Der var godt fyldt op på badebroen til
Sankt Hans Aften

kan det være helt terapeutisk at sidde på parkbænken ved søen, 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 spisning og indtag af kaffe og kage, når solens stråler rammer.

Når du træder indenfor, fornemmer du straks stemningen af badhotel. Oprindeligt er bygningen en firlænget bondegård, som i 1906 blev moderniseret og indrettet til badhotel. Det eksisterede i mere end 60 år, indtil bygningen i 1971 blev til højskole.

Selvom det er en gammel bygning, byder den på ideelle forhold – også for seniorer. Alt er i ét plan (undtagen skolens kontor, som er på 1. sal), og vi har både koncerthus, værksted og bibliotek. Desuden er der teleslynge i mange lokaler, og alle vores værelser har eget bad og toilet.



Alle værelser har eget bad og toilet.

MUSIK ^{og} SANG



60'ernes musik

Tag med på en rejse gennem 60'ernes musik med Peter Søvad som musikhistorisk rejsefører. Vi kommer naturligvis til at høre om The Beatles og The Rolling Stones, men vi kommer også rundt om andre markante kunstnere fra tresere som Elvis Presley, Bob Dylan, The Kinks m.fl. Undervejs skal vi høre om baggrunden for 60'ernes musikboom af jazz, blues og folkemusik, og så tager vi på et spændende strejftog gennem 60'ernes samfund: Hvad var det egentlig for et årti, musikken blev til i? Som kursist er du meget velkommen til selv at fortælle om dine musikalske 60'er-erfaringer, så vi kan få en god dialog om, hvad vi synes, var godt og skidt – og ikke mindst hvorfor. Lærer: Peter Søvad.

HOLD 24: 13 DAGE FRA 29/9 TIL 12/10

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Højskolesang dagen lang

Den ny højskolesangbog har rundet sin 3-års fødselsdag, og det må derfor være på høje tid, at vi graver et spadestik dybere i bogen. Vi ser bl.a. på, hvilke nye sange der har slået an, og hvilke sange vi hver især på holdet har lyst til at præsentere for hinanden som vores favoritter. Der bliver tid til at fordybe sig i teksterne, nye og gamle melodier samt i digterne og komponisterne – hvem er de "nye" sangskrivere i klassen, og hvem står bag musikken? Søndag den 14. april inviterer vi alle sangglade korsangere fra Sydhavsøerne til maraton-sangarrangement sammen med os fra morgen til aften. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 6: 13 DAGE FRA 7/4 TIL 20/4

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.



Lyt til og se på klassisk musik

Klassisk musik kan noget særligt, og det er også derfor, at vi gentager kurset med nye musikstykker år efter år. 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 3/3 TIL 16/3

HOLD 27: 13 DAGE FRA 27/10 TIL 9/11

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Rytmask kor

En tilbagevendende succes på Højskolen Marielyst er årets kor-kursus, hvor vi knokler, sveder, griner og indøver et repertoire, som vi synger for resten af højskolen på kursets sidste dag. Vi kommer til at synge 1-, 2- og 3-stemmige sange. Bl.a. Sebastians *Fuld af nattens stjerner*, Tøsedrengegenes *Bruge og bruges*, The Beatles' *Hey Jude* samt I *Still Haven't Found What I'm Looking For* med U2. Ændringer kan forekomme! Vi synger efter tekster og noder med tekst. Det er ikke nødvendigt at kunne synge efter noder – det lærer vi undervejs. Kom og nyd et par aktive uger sammen med andre sangglade mennesker. Alle kan være med! Lærere: Jan Borre og Peter Søvad.

HOLD 4: 13 DAGE FRA 3/3 TIL 16/3

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Musik på Marielyst

Er du vild med musik, men kan du ikke vælge, hvad du helst vil fordybe dig i inden for genren? Så er kurset *Musik på Marielyst* lige noget for dig. På kurset handler alt om musik, og hver formiddag kan du frit vælge mellem tre "værksteder": Du kan høre og se klassisk musik med Simon Vikstrøm, synge fællessang sammen med Thomas Bjerre, eller du kan spille folkemusik på dit eget instrument med Jan Borre og Kåre Lind. Først på eftermiddagen er der mulighed for korsang eller at besøge Troubadourens værksted, hvor du skriver dine egne tekster eller musikstykker sammen med Mikkel Thomas Christensen. Sidst på eftermiddagen og om aftenen byder kurset på foredrag om kendte musikere samt en række koncerter.

HOLD 29: 13 DAGE FRA 17/11 TIL 30/11

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Rytmask sammenspil

Tag dit instrument med på højskolen og bliv en del af de små og større orkestergrupperinger, vi danner på kurset. Vi skal primært spille musik fra Beatles' repertoire, og vi sørger for at tilpasse ambitionsniveauet til dine og de andre deltageres evner. Så kom glad – uanset om du er en virtuos på dit instrument eller stadig har meget at lære. I indøvelsen af numre arbejder vi med begreber som dynamik, swing, klangflader, og hvordan man underbygger fortællingen og stemningen i sangen. Sidste dag slutter vi af med at give koncert. Lærer: Mikkel Thomas Christensen.

HOLD 7: 6 DAGE FRA 21/4 TIL 27/4

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.



Vi synger meget fra Højskolesangbogen



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, skal du bestemt ikke lade dig stoppe – heller ikke selvom du måske ikke rigtig tør synge foran andre. Husk, de fleste har det sikkert ligesom dig. Kom i stedet og syng med os, når vi synger 1- og 2-stemmige satser, fortrinsvis på dansk – enkelte numre på andre sprog (fx engelsk) kan dog snige sig ind. 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 27/10 TIL 9/11

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.



Vores korkurser er ganske populære

Folkemusik og folkedans

Folkedans og folkemusik har tidligere fyldt meget på Højskolen Marielyst – og i 2024 sætter vi igen folkedans og folkemusik på programmet. Et kursus, som både er for dig, der vil spille folkemusik, og dig, der vil danse folkedans.

De danseglade kommer i hænderne på Henrik Larsen, kendt i folkedanse-kredse som Henrik fra Stevns. Han vil instruere i en bred vifte af folkedanse – og sørger for, at både nybegyndere og erfarne dansere føler sig hjemme i dansene og bliver udfordret.

Vil du spille folkemusik, skal du medbringe dit eget instrument. Skolens faste lærere har alle stor kærlighed til folkemusik og glæder sig til at danne små og større orkestergrupperinger, som kan udforske folkemusikkens mange forskellige udtryk og skabe en fest af lystige toner og rytmer.

De danseglade og de musicerende arbejder sig ugen igennem frem mod højdepunktet, som er sidste dag, hvor de to dele af holdet skal vise hinanden, hvad de kan. På sidstedagen skal musikerne nemlig levere musikken live, når folkedanserne giver opvisning af de mange danse, de har indstuderet i ugens løb. Kursusledere: Jan Borre og Henrik Larsen.

HOLD 25: 5 DAGE FRA 14/10 TIL 19/10

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.



Kåre, Simon og Mikkel på scenen



Operakursus med forestillinger i Berlin:

Oplev Tryllefløjten og Spar Dame i Deutsche Oper

Er du inkarneret operafan? Eller har du endnu din første opera til gode? Uanset dine hidtidige erfaringer med opera får du her en intens uge i operaens verden, afsluttende med en rejse til Berlin, hvor vi skal opleve to operaer.

Fredag d. 22. marts skal vi i Deutsche Oper og overvære en af alletiders mest elskede operaer: Mozarts *Tryllefløjten*. Det er en opera i to akter, hvor librettoen er skrevet af Emanuel Schikaneder, og musikken er komponeret af Mozart i 1791. *Tryllefløjten* er en klassisk fortælling om to elskende, der må igennem hårde prøvelser, inden de endelig kan falde i hinandens arme for evigt.

Lørdag d. 23. marts skal vi også i Deutsche Oper og overvære en helt anderledes opera: Nemlig *Spar Dame* af Pjotr Tjajkovskij. Det er en opera i tre akter, hvor librettoen er skrevet af komponistens bror Modest og bygger på novellen af samme navn af den russiske nationaldigter, Aleksandr Pusjkin. *Spar dame* er en opera med alt, hvad der skal til af begær og bedrag, når det gælder kærlighedens og kortspillets kringelkroge.

Rejsen ligger på kursets tre sidste dage (fredag, lørdag og søndag) – og inkluderer naturligvis en spændende byrundtur i Berlin, hvor vi kommer forbi regeringskvarteret, Charlottenburg, Kurfürstendamm, Gedächtniskirche, de nordiske ambassader, Kulturforum, Potsdamer Platz, Checkpoint Charlie, Karl-Marx-Allee, Alexanderplatz og hovedalleen Unter den Linden.



Operasanger Morten Schønberg er guide i Berlin og underviser på højskolen

Guide på rejsen til Berlin er operasangeren Morten Schønberg. Det er også Morten, som hjemme på højskolen onsdag og torsdag giver en grundig gennemgang af de to operaer, vi skal opleve i Berlin.

Mandag og tirsdag er det mangeårig musikformidler og Det Kongelige Teaters faste konferencier ved *Kongelig Sommeropera*, Katrine Nyland Sørensen, som står for undervisningen, og som giver en bred indføring i operaens verden. Kurset er derfor uhyre velegnet til dig, som kun har snuset til opera, men aldrig givet sig tid til for alvor at blive ført ind i dens forunderlige og betagende verden. Pas på – det kan blive en livslang passion!

Alt er inkluderet i prisen, undtagen drikkevarer, aftensmad fredag og frokost lørdag.

HOLD 5A: 7 DAGE FRA 17/3 TIL 24/3

ENKELTVÆRELSE: 11.900 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 21.600 KR.

DAGSKURSIST: dvs. at du deltager på højskolen uden værelse og på rejsen med enkeltværelse: **10.300 KR.**



SÅDAN HOLDER VI HØJSKOLE



Udflugt til galleri Matthies

Er det første gang, du skal på højskole, står spørgsmålene sikkert i kø: Hvordan forløber dagen? Fylder det valgte fag hele dagen? Hvad sker der om aftenen?

I 2024 har vi over 60 forskellige fag på programmet. Nogle fag udbyder vi flere gange om året, mens de fleste kun udbydes en enkelt gang. Fagene er fordelt på 33 højskoleophold hen over året, og der vil således ofte være flere fag på et hold. Holdene er alle af 5, 6 eller 13 dages varighed.

Vælger du fx *Rytmask kor* på hold 4, vil der på samme hold også være kursister, der følger fagene *Lyt til og se på klassisk musik*, *Få gang i skriveriet* og *Akrylmaling*.

Undervisningen i det valgte fag udgør omtrent halvdelen af dagens program og ligger i tidsrummet kl. 10 til 15 de fleste dage. På et kursus på 5-6 dage er der typisk 12-15 timers undervisning i det valgte fag, mens der på et 13-dages kursus er omkring 25 timers undervisning. På nogle fag med udendørsaktiviteter og arbejde på værkstedet er der ofte flere timer end nævnt her.

Den anden halvdel af dagens program består af morgensamling og tilbuddene eftermiddag og aften. Om eftermiddagen er der typisk tilbud om yoga, et foredrag, en gåtur eller noget helt fjerde. Om aftenen står den på koncerter, fællessang eller et foredrag. Morgensamlingen og tilbuddene eftermiddag/aften foregår fælles med kursisterne fra de andre fag, som du også møder dagen igennem til måltiderne og i pauserne mellem de forskellige undervisningstilbud. Du får derfor rig mulighed for at hygge dig i samvær med de andre kursister.

På en række hold er der kun ét fag. Det gælder hold 1, 2, 14, 15, 16, 17, 25, 29, 30, 31, 32 og 33. På disse hold følger alle det samme program fra morgen til aften.

Højskoleliv er også udflugter

På de fleste hold foregår det meste af undervisningen på skolen. Vi vil dog rigtig gerne give vores kursister et indblik i Sydhavsøernes mange spændende natur- og kulturoplevelser oven i hatten. Derfor er der som hovedregel mindst én halvdagsudflugt på alle 1-uges kurser og én heldagsudflugt på vores 2-uges kurser. Ekskursionerne går til forskellige spændende udflugtsmål på hele Lolland og Falster, hvor både natur og kultur er i højsædet – som fx Fuglsang Kunstmuseum og den omkringliggende park, Maribo Domkirke, Maribosøerne og godset Corselitze.

Vælger du et ekskursionsfag som fx *Vandring på fem Sydhavsøer* eller *Sydhavsøernes herregårde*, som er deciderede ekskursionshold, er der naturligvis flere udflugter for kursisterne på det fag. Mængden af udflugter kommer med andre ord an på, hvilket fag du vælger.



Kursister på besøg hos Lolle Frugt

MADEN er lige så vigtig som undervisningen

For mange kursister er det kulinariske indspark en stor del af højskoleopholdet. For os er forplejningen derfor lige så vigtig som undervisningen. Vi sætter en ære i at tilbyde vores kursister lækre, smagfulde måltider fra morgen til aften, og køkkenet sørger for en alsidig kost med retter fra det nordiske køkken, den vide verden samt retter, som mormor lavede dem. Derudover er der vegetarisk på menuen en gang om ugen. Kombinationen af de forskellige måltider gør, at du også med forplejningen prøver og lærer nyt og kommer hjem med nye gastronomiske oplevelser i bagagen. På nogle enkelte fag har vi i samråd med køkkenet indimellem sat en helt speciel menu for et specifikt ophold, hvis det kan skabe samklang med temaet.

De daglige måltider

Hver dag byder køkkenet på en lækker morgenbuffet med frugt, brød og forskellige specialiteter i løbet af ugen – fx overnight oats eller øllebrød med flødeskum. Til middag får vi gerne varm mad og oftest to retter; enten forret og hovedret eller hovedret og dessert. Eftermiddagskaffen og -teen serveres sammen med lækker hjemmebag, og om aftenen byder køkkenet typisk på en kold eller lun caféanretning. Er flere af fagene på holdet ekskursionsfag, som er ude af

huset til middag, bytter vi ofte rundt på den varme mad og caféanretningen, så alle kursister kan indtage hovedmåltidet sammen.

Er du på særlige diæter, gør vores køkken deres bedste for at imødekomme dine behov. Men vi kan dog KUN tilgodese diæter som glutenfri, laktosefri, diabetes og vegetarer. Oplys venligst ved tilmelding, hvis du skal have en særlig diæt.

Treretters festmiddag på alle hold

Den første onsdag på hvert hold er der festmiddag. En tradition gennem årtier, som mange af vores tilbagevendende kursister ser frem til med stor glæde. Her byder køkkenet på en treretters festmiddag, mens et par af lærerne står for musikalsk underholdning i spisestuen. Forberedelserne til denne særlige festaften strækker sig ofte over flere dage, hvor køkkenet lægger sig i selen for at fremtrylle en overdådig menu. Aftenen starter med velkomstdrinks og opstilling til et gruppefoto til evigt minde om højskoleopholdet.



Lone ordner salat



Severinger til festmiddag er portionsanrettet

En typisk dag på højskole

KL. 7.00: MORGENBADNING I ØSTERSØEN

I sommermånederne hopper forstanderen på alle hverdage i bølgen blå med dem, der har lyst.

KL. 7.30-8.00: MORGENMOTION

Skånsom, men effektiv morgenmotion, der får kroppen i gang.

KL. 8.00-9.00: STOR MORGENBUFFET

På 2-ugers holdene er der brunch om søndagen kl. 9 til kl. 11 i stedet for morgenmaden.

KL. 9.00-9.45: MORGENSAMLING

Fællessang, dagens korte foredrag og information om dagens program.

KL. 10.00-12.00: UNDERVISNING I DET VALGTE FAG

KL. 12.30-13.30: MIDDAGSMAD

Vi serverer ofte to retter til frokost.

KL. 14.15-15.00: UNDERVISNING I DET VALGTE FAG

KL. 15.00: EFTERMIDDAGSKAFFE/TE OG KAGE

I spisestuen eller i gårdhaven i de varme måneder.

KL. 15.30: EFTERMIDDAGSARRANGEMENT

Foredrag, yoga, aktiviteter udendørs eller på værkstedet.

KL. 18.00: AFTENSMAD

Typisk en caféanretning.

KL. 19.30: AFTENSARRANGEMENT

Foredrag, fællessang eller koncert.

KL. 20.30: AFTENKAFFE/-TE OG LIDT SØDT

Indtages gerne i dagligstuen eller i gårdhaven i de varme måneder.

BEVÆGELSE – for krop og sind



Yoga

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 9: 5 DAGE FRA 13/5 TIL 18/5

HOLD 28: 5 DAGE FRA 11/11 TIL 16/11

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.

HOLD 18: 6 DAGE FRA 11/8 TIL 17/8

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Fitness for krop og sind

Giv dit "hele jeg" den opmærksomhed, du fortjener, når vi sammen sætter fokus på både krop og sind. Vi skal både have pulsen op og bringe hjerne og krop i ro. Kurset byder på to dage med et mix af dans og bevægelse samt masser af grin og to dage med gåture på mindst 6 km i lokalområdet og i den kuperede Hamborgskov, som ligger smukt ved Guldborgsund. Derudover er der tre mindfulness-dage med udgangspunkt i henholdsvis musik, kunst og natur, hvor du kommer helt ned i gear og finder ro. Sidst, men ikke mindst, er der en dag med behagelig yoga og en dag med afslappende gong. Vi har alt udstyr til yoga, men husk behageligt tøj og sko til både aktiviteter indendørs og udendørs samt en lille rygsæk. Kursusleder: Jannie Lehmann. Lærere: Anne Marie Beck, mindfulness. Tine Laulund, dans og bevægelse. Lone Friis, yoga. Dorte Storm, gong.

HOLD 8: 13 DAGE FRA 28/4 TIL 11/5

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Seniordans

Elsker du at danse, men mangler du 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 seniordanse, og vi skal danse rigtig mange af dem. Nogle af dansene tager udgangspunkt i kendte standard- eller folkedanse, og andre er nye danse udviklet særligt til seniordans. Lærer: Astrid Johansen og Birthe Jakobsen.

HOLD 11: 13 DAGE FRA 26/5 TIL 8/6

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 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. Det er fjerde gang, vi holder dette populære kursus, som bruger mindfulness og musik til at styrke din hjerne. Mindfulness kan fremme din koncentration, tålmodighed og dit nærvær, mens musik og en mere opmærksom lytten hjælper på fordybelse og tilstedeværelse. Du vil også blive præsenteret for nye perspektiver og nye måder at bruge hjernen på. Undervisningen veksler mellem oplæg, dialog og øvelser. Lærere: Anne Marie Beck og Michala Østergaard-Nielsen.

HOLD 19: 5 DAGE FRA 19/8 TIL 24/8

ENKELTVÆRELSE: 5.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.



FRILUFTSLIV og naturoplevelser



Vandring i vandkanten

Tag med ud at vandre og oplev blandt andet Falsters legendariske kystskov mod Østersøen, hvor den nyudsprungne bøgeskov "spejler sin top i bølgen blå". Vi skal også runde Gedser Odde til fods og se Farøbroen nedefra. Guide på turene er Thomas Bjerre, der tidligere har gået Falster rundt langs kysten. Vi har udvalgt de smukkeste 5 bidder af turen og kører afsted i bus til dagens etape, som er på 10-12 km med indlagte pauser til kaffe og madpakker. Undervejs hører vi om de historiske seværdigheder og landskabets geografi. Holdet er ikke velegnet for rollatorer, da stierne visse steder er ret ujævne. Medbring rygsæk, regntøj, vandflaske og godt humør. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 10: 5 DAGE FRA 20/5 TIL 25/5

ENKELTVÆRELSE: 5.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.500 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Vandring på fem sydhavsøer

Kridt skoene og tag med på vandretur på fem af Sydhavsøerne: Askø (plus Lilleø), Fejø, Femø, Lolland og Falster. Vi skal opleve de smukke og forskelligartede landskaber, som de fem øer byder på og indsnuse den særlige ø-atmosfære. Undervejs møder vi mennesker, der af forskellige årsager har valgt at bosætte sig på en lille ø. Vi hører deres historier og får indblik i de specielle vilkår, man som øbo lever under. Dagsturene er på mellem 10 og 16 kilometer. Medbring rygsæk, regntøj, vandflaske og godt humør. Lærer: Jan Borre

HOLD 18: 6 DAGE FRA 11/8 TIL 17/8

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Sydhavsøerne på cykel

Oplev Sydhavsøerne fra din cykel, når Simon Vikstrøm i førertrøjen fortæller om de spændende natur- og kulturseværdigheder, vi møder på vejen. Vi cykler i et roligt tempo mellem 30 og 40 km dagligt. Nogle dage cykler vi ud fra højskolen og hjem samme dag, mens vi andre dage stiller cyklerne et sikkert sted og bliver kørt i bus hjem sidst på eftermiddagen og hen til den pågældende destination næste morgen. På den måde oplever vi sjældent det samme landskab, og hver cykeltur byder på nye, smukke omgivelser og oplevelser. Medbring egen cykel og eget udstyr. Elcykler er velkomne, men det er trædecyklerne, der sætter tempoet. Kører du med vores bus til skolen fra hovedstadsområdet, er det muligt at få cyklen med i bussen. Kurset afholdes to gange med forskellig længde. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 11: 13 DAGE FRA 26/5 TIL 8/6

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

HOLD 18: 6 DAGE FRA 11/8 TIL 17/8

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.



Gåtur i Marielyst med fortælling



Golf – Falster rundt

Falster byder på tre gode golfbaner (Marielyst, Nykøbing F. og Virket). Er du rutineret golfspiller med DGU-kort, kommer du til at prøve dem alle. Hver dag tager vi afsted til en af banerne, hvor du spiller banen igennem i selskab med skolens golf lærer.

For nybegyndere er der om formiddagen undervisning af en kompetent instruktør på golfbanen i Marielyst, mens du om eftermiddagen har mulighed for at spille på klubbens pay- og playbane.

Medbring eget golfsæt. Det er også muligt at leje et golfsæt. Oplys handicap ved tilmelding. Lærer: Jan Borre.

HOLD 13: 5 DAGE FRA 17/6 TIL 22/6

ENKELTVÆRELSE: 6.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 12.500 KR.

DAGSKURSIST: 5.100 KR.

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 topprioritet, 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: 5 DAGE FRA 10/6 TIL 15/6

ENKELTVÆRELSE: 6.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 12.500 KR.

DAGSKURSIST: 5.100 KR.



"Vilde" heste i Bøtøskoven



Søren Kastrup på broen

Løvspring og fugletræk

Kom med ud i naturen og nyd forårets løvspring. Vi sidder på første parket, når naturen igen folder sig ud og viser sig fra sin bedste side med sit væld af blomster, sommerfugle og andre dyr, der igen kommer til syne efter den mørke tid. Fuglene vil være et kapitel for sig, da de på denne tid er på træk til vores nabolande mod nord. Vi vil også lære fuglene at kende ved feltstudier samt lære stemmerne at kende på dem, der bliver hos os. Samlet set skal vi derfor sætte navn på alt, hvad der rør sig omkring os i naturen netop nu. Det foregår så vidt muligt udendørs, i den grad vejret tillader det. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 6: 13 DAGE FRA 7/4 TIL 20/4

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Fuglestemmer

Det er igen blevet tid til at lære fuglenes stemmer at kende, for nu er alle fuglene vendt tilbage fra de sydlige himmelstrøg. Vi begynder selvfølgelig med de stemmer, der er nemmest at lære, og så tilsætter vi de lidt sværere som krydderi senere i forløbet. Du vil også blive præsenteret for metoder til selv at komme videre med fuglestemmerne, så fat mod, hvis du er bange for ikke at nå at lære så mange stemmer at kende på selve kurset. Undervejs bliver du også præsenteret for andre emner inden for fugleverdenen. Meget af undervisningen foregår udendørs, så vidt vejret tillader det. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 8: 13 DAGE FRA 28/4 TIL 11/5

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.



Efterårets fugletræk

Falster er berømt som destination for fugletræk om efteråret. Over havet ses både ænder, gæs, terner, kjo-ver og vadefugle og over land småfugle, drosler, duer og rovfugle. Især fjeldvåge kan visse år optræde i stort antal, og rød glente er kendt for at komme glidende i lav højde forbi Gedser Odde. Du får rig lejlighed til at se dem alle på de mange ture i feltet. Vi skal også forbi fuglestationen ved Gedser til ringmærkning. Er du glad for at kigge på fugle, vil du gerne forstå mekanismerne bag fuglenes træk og lære fuglene at kende i flugten, er dette kursus som skræddersyet til dig. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 24: 13 DAGE FRA 29/9 TIL 12/10

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.



Medbring gerne kikkert, men vi har også en del på skolen

RUNDT PÅ SYDHAVSØERNE

Fuglsang Herregård
Foto: Thomas Høyrup Christensen



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, da der heller ikke er så mange turister i området. Tre af dagene tager vi således 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: Casper Dalboe.

HOLD 20: 6 DAGE FRA 25/8 TIL 31/8

ENKELTVÆRELSE: 6.100 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 11.400 KR.

DAGSKURSIST: 4.800 KR.



Dodekalitten

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 den feudale levevis på Sydhavsøerne og tager på besøg på en række af herregårdene. Nogle af herregårdene er åbne for offentligheden, mens andre er private hjem – vi skal besøge alle slags. Kursusleder: Casper Dalboe.

HOLD 10: 5 DAGE FRA 20/5 TIL 25/5

ENKELTVÆRELSE: 5.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.500 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Sydhavsøerne fra motorcykelsædet

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 deres allerbedste sider. 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 19: 5 DAGE FRA 19/8 TIL 24/8

ENKELTVÆRELSE: 5.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.



Hvert år deltager 11-17 på MC-holdet

Sydhavsøernes seværdigheder

Sydhavsøernes seværdigheder er en rejse værd. På kurset byder vi på 3 udflugtsdage rundt på øerne. På den ene udflugt følger vi Falsters vestkyst fra Hasselø på Sydfalster med stop i havnene i Nykøbing og Guldborg, hvor vi får frokost og herfra videre til Gåbenese havn med kig til byggeriet af den nye Storstrømsbro. Hjemturen følger Falsters østkyst via Stubbekøbing med stop på Hesnæs havn og ved Corselitze. Den anden udflugt går til Lolland med stop på Pederstrup gods med Reventlow museet. Vi får frokost på restaurant Fjorden i Nakskov og skal se den ikoniske badebro ved Hestehovedet. Herfra videre til Kragenæs med spadseretur til Dodekalitten. Den sidste udflugt går til Fuglsang kunstmuseum og herregård. Når vi ikke er på udflugt, er der foredrag om bl.a. Sydhavsøerne og masser af højskolesang og udendørsaktiviteter. Kursusleder: Thomas Bjerre.

HOLD 17: 5 DAGE FRA 5/8 TIL 10/8

ENKELTVÆRELSE: 5.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.500 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Naturperler på Lolland-Falster

Lolland og Falster rummer nogle af Danmarks mest spændende og særprægede naturområder og naturseværdigheder. Vi vil sammen studere et udpluk af dem nærmere. Vi skal bl.a. besøge højmosen Horreby Lyng, fuglereservatet Kalløgrå og fortidsmindeeskoven Halskov Vænge. Undervisningen foregår især undervejs i felten, og der vil forekomme en del gåture, så medbring gode sko samt evt. regntøj. Tag også gerne egen kikkert og termokande med. De fleste dage tager vi madpakker med på vores ture ud til naturperlerne. Lærer: Simon Vikstrøm.

HOLD 22: 6 DAGE FRA 15/9 TIL 21/9

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Højskole Classic: Sydhavsøerne

Højskole Classic er god gammeldags højskole, hvor vi byder på en pose blandede bolsjer inden for klassiske højskolediscipliner som fællessang og almene foredrag. På dette kursus får du i tilgift én på oplevelsen, når vi skal rundt på Sydhavsøerne. Kurset byder på tre udflugter. Heldagsudflugten går til Rødby, hvor vi skal se Femern byggeriet og videre til Maribo og besøge domkirken og gå en tur i den pittoreske gamle by. Derudover er der to halvdagsudflugter. Den ene tur går til Lollands smukkeste by Nysted og Fuglsang Kunstmuseum, mens den anden er en bytur til Nykøbing. Kursusleder: Thomas Bjerre.

HOLD 12: 5 DAGE FRA 10/6 TIL 15/6

ENKELTVÆRELSE: 5.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.500 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Sydhavsøerne – før og nu

Sammen kigger vi tilbage, men mest frem på Sydhavsøerne. Vi skal på en heldagsudflugt med stop ved Nakskov Fjord, Peter Hansens Have og en tur til Rødby, hvor vi skal se Femern byggeriet – dvs. deres besøgscenter og en tur ud i tårnet, hvor man kan se ud over det store område langs vandet, hvor der arbejdes. Derudover skal vi også på en halvdagsudflugt til en af de røde kirker. Vi slutter turen på Krenkerup Gods, hvor vi får en kort introduktion til godsets bryggeri og smager deres øl. Hjemme på højskolen byder vi på spændende foredrag og gåture i nærområdet. De fleste foredrag får en Lolland-Falster-vinkel. Kurset er arrangeret i samarbejde med Danske Senior Agronomer. Kursusleder: Thomas Bjerre.

HOLD 13: 5 DAGE FRA 17/6 TIL 22/6

ENKELTVÆRELSE: 5.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.500 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

FILOSOFI ^{og} VIDENSKAB



10 naturlove du bør kende

Sådan har du aldrig før lært om fysik og kemi. Med afsæt i observationer og erfaringer forklarer vi hverdagens fænomener med fysikkens love og kemiens verden. Undervejs tager vi en tur omkring den matematik, der er nødvendig for også at regne på begreber som energi, kræfter og bevægelse. Den røde tråd i kurset er energi- og klimakrisens fokus på energiformer og -ressourcer, og som en særlig godbid bliver du også klædt på til at genkende og modbevise de quick fixes og evighedsmaskiner, vi møder undervejs. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 23: 5 DAGE FRA 23/9 TIL 28/9

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.

Hverdagsfilosofisk salon

Alle kan være med i debatten, når vi tager livtag med de store spørgsmål her i livet – uanset om du har læst tykke bøger eller bare er livsklog og nysgerrig. Vi lægger ud med at se på forholdet mellem *individ* og *eksistens* med temaer som tro, lykke, værdier, drifter, kærlighed og meningen med livet. Senere flytter vi fokus til *sameksistens* – om forholdet mellem individ og samfund: Samfundskontrakten, social kontrol, overvågning, køn og etnicitet, nationalitet, ære og skam, straf og tillid – intet emne er for stort til at blive vendt. Formen bliver korte oplæg om de forskellige temaer og derefter samtale og dialogisk debat i mindre grupper. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 28: 5 DAGE FRA 11/11 TIL 16/11

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.



Lev med klimaet

Klimaet fylder i nyhederne. Vi tudes ørerne fulde af krav og dommedagshistorier, og man kan derfor let blive grebet af modløshed og kynisme. Vi ved jo godt, at de mange små bidrag batter, så hvad kan man egentlig stille op som almindelig borger og forbruger, hvis man bare gerne vil gøre tingene lidt bedre? Sammen gennemgår vi årsagerne til klimaforandringer og drivhuseffekten og ser på, præcis hvor man som forbruger kan gøre en forskel og ændre sin levevis og sine vaner i retning af en mere klimarigtig og bæredygtig tilværelse. Vi kommer vidt omkring lige fra fødevarer og vilde haver til beklædning, transport, ferier, energiforbrug og bolig. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 8: 13 DAGE FRA 28/4 TIL 11/5

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Religion og folketro

Mange mennesker er af den opfattelse, at religion og Gud indtil for ganske kort tid siden fyldte meget for de fleste mennesker. Samtidig er opfattelsen, at vi netop nu befinder os på et mere oplyst og rationelt niveau. Vi tager fat i begge ender af spektret af den lidt for indgroede sandhed: Fyldte religion virkelig så meget for fortidens mennesker? Og er vi virkelig så rationelle i dag, som vi går og tror? Vi ser på, om mennesket grundlæggende er et religiøst dyr, hvem Jesus i grunden var, hvordan Martin Luthers drømmesamfund så ud, og hvor grænsen går – og tidligere har gået – mellem religion og folketro. Hvem ved – måske får vi også svar på om nisser, elvere og trolde findes i virkeligheden? Lærer: Casper Dalboe.

HOLD 6: 13 DAGE FRA 7/4 TIL 20/4

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Antikkens tænkere

Kan vi bruge de støvede græske og romerske værker til noget i vores egne, moderne liv? Vi forvandler kurset til en filosofiklub, hvor den klassiske dannelse og det klassiske tanke-sæt er i fokus. Undervejs dykker vi ned i udvalgte passager af de gamle filosoffer og tænkeres værker og diskuterer sammen, om pointerne stadig er relevante? Kan noget undervejs i historien være blevet misforstået? I kurset lærer du om eller får genopfrisket Platons "høje og lave følelser", stoikernes selvkontrol, Aristoteles "gyldne middelvej" og meget mere. Endelig kigger vi også på nogle af grækernes myter og fortællinger, bl.a. Ødipus, Sisyphos, Odysseus og Amazonerne.

Undervejs på kurset bliver der også god tid til at diskutere og analysere med udgangspunkt i teksterne – helt i filosofiens ånd. Lærer: Casper Dalboe.

HOLD 24: 13 DAGE FRA 29/9 TIL 12/10

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.



Ulf Pilgaard på scenen i koncerthuset



Kig mod højskolens sø fra indkørslen

SENIOR FESTIVALEN 2024

Koncerter, talks, foredrag, debatter og dans! Tag med til DANMARKS HYGGELEST – OG ENESTE! – festival for seniorer, når vi igen holder Seniorfestivalen i højskolens park i uge 30.

Køb din billet i dag

Få en oplevelse, du aldrig glemmer – ta' med til Seniorfestivalen, når vi i to herlige dage omdanner højskolens park til en fantastisk hyggelig festivalplads med fire scener indendørs og udendørs, spændende udstillere, madboder med et lækert 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 et overflødhedshorn af koncerter, talks, foredrag, debatter og dans, hvor den største udfordring for dig bliver at vælge mellem de omkring 50 arrangementer – der foregår nemlig noget nyt og spændende flere steder samtidig.

Citat:
"Tak for en dejlig, spændende og inspirerende musikfestival. Det var en rigtig dejlig oplevelse at være til musikfestival for første gang som 80-årig."
Doris

Festival for seniorer tilsat lidt højskole

Seniorfestivalen fandt første gang sted i 2019. Efter et par strenge corona-år vendte festivalen tilbage for fuld udblæsning i 2022 og 2023 og har inden for få år fundet sin vej ind i mange festivalgæsters hjerte. Med sin indbydende, hyggelige festivalplads, de folkelige optrædende gæster og sin helt særlige atmosfære har Danmarks eneste festival for seniorer så småt etableret sig som en fast tradition hos mange.

I 2024 er det fjerde gang, at vi byder indenfor på festivalpladsen. Ens for vores festivaler er, at programmet er en god blanding af både rock, pop, blues, jazz, dansktop og folkemusik, og at underholdningen primært leveres af livsglade seniorer – præcis ligesom vores publikum er.

Ligesom de forgange år arrangerer vi Seniorfestivalen 2024 i samarbejde med Danske Seniorer og Faglige Seniorer.



Faglige Seniorer

Glæd dig til...

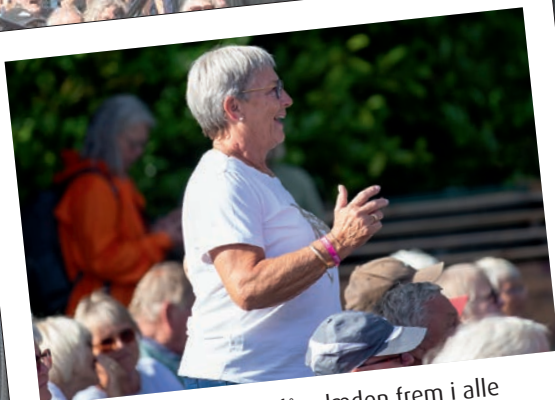
Vi er i fuld gang med planlægningen af Seniorfestivalen 2024. Glæd dig bl.a. til:

- Anne Dorte Michelsen
- Back to Back
- Ivan Pedersen & Danmarks Næstbedste Trio
- Jesper Lohmann
- Kaya Brüel & Ole Kibsgaard
- Paul Banks & Jakob Dinesen
- Young Flowers

Billetter

Du kan allerede nu købe din billet. Vil du have hele festivalen med, koster en 2-dages billet 780 kr. En 1-dags billet til enten onsdag eller torsdag koster 475 kr. Priserne er ekskl. gebyrer. Du kan købe din billet på www.seniorfestivalen.dk.

Seniorfestivalen finder traditionen tro sted **ONSDAG OG TORSDAG I UGE 30** – begge dage fra kl. 10-22. I 2024 falder festivalen således den **24. OG 25. JULI**.



Den gode musik får glæden frem i alle



Trænger man til lidt at drikke og spise er der god plads om søen



Jesper Lohmann stiller med 5-mands orkester til Seniorfestivalen i 2024



2023 sluttede Michael Carøe & Guldholdet med et brag af en koncert

HISTORIE



De glemtes historie

Slår man op i historiebøger og encyklopædier handler det meste om konger, krige og traktater – så hvor blev alt det andet af? På dette historiekursus får du alt det med, der næsten ikke findes i historiebøgerne: Kvinderne, de fattige, de slavegjorte, de skæve og de overnaturlige – for bare at nævne nogle få. Kurset består af oplæg og et historieværksted, hvor vi med udgangspunkt i de oprindelige historiske kilder udlægger vores egne sandheder. Hvad har historikerne glemt? Og måske bevidst udeladt? Endelig lægger kurset også op til samtale og debat: Skal vi til at skrive historien helt om, eller er det nok at lægge passager til? Lærer: Casper Dalboe.

HOLD 27: 13 DAGE FRA 27/10 TIL 9/11

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Kirker, klostre og kalkmalerier

Bliv klogere på landets ældste bevarede stenbygninger, nemlig kirkerne og klostrene og den udsmykning i form af kalkmalerier og træskærerarbejder, som vi især ser bevaret i de gamle middelalderkirker. Mange danske klostre forsvandt efter reformationen, men enkelte er stadig tilbage og kan besøges. Derimod står langt hovedparten af de gamle landsbykirker fra 1200- og 1300-tallet som utroligt velbevarede og stemningsfulde vidnesbyrd om mange århundreders kirketradition. På to heldagsudflugter besøger vi udvalgte kirker og de bedst bevarede offentligt tilgængelige klostre i landsdelen. Hjemme på højskolen kan du glæde dig til foredrag om klosterliv, kirkekunst og bygningshistorie. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 22: 6 DAGE FRA 15/9 TIL 21/9

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.



Slægtsforskning

Har du ofte spekuleret på, hvor du nedstammer fra? Her 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 21: 13 DAGE FRA 1/9 TIL 14/9

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Tilbage til middelalderen

Middelalderen har ry for at være mørk, beskidt og fuld af død. En tid, hvor de fleste ikke havde noget at skulle have sagt – men var det nu også sådan? Vi dykker ned i riddernes, kongernes, fattiglemmernes, bøndernes og munkenes Danmark og ser efter. Lolland, Falster og Sydsjælland var i middelalderen et decideret magtcentrum i Nordeuropa. Det drager vi fordel af på dette kursus, hvor vi både skal på ekskursioner til Middelaldercenteret i Sundby, Domkirken og klosterruinerne i Maribo, den gamle middelalderby Nysted, samt Gåsetårnet og Borgcenteret i Vordingborg. Lærer: Casper Dalboe.

HOLD 21: 13 DAGE FRA 1/9 TIL 14/9

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Verdens ældste monarki

Tag med på en rejse gennem Kongehusets 1000-årige historie. Som et af verdens ældste monarkier er Kongehuset en værdifuld del af Danmarks kulturarv og identitet og en interessant institution at udforske for alle, der er nysgerrige på Danmarks historie, kultur og politiske system. På kurset dykker vi ned i historien fra Gorm den Gamle (d. ca. 958), over håndfæstningernes tid i 1200-tallet og enevælden i 1600-tallet og til overgangen til konstitutionelt monarki i 1849. Gennem Kongehusets historie kommer vi forbi centrale begivenheder i Danmarkshistorien og de mange spændende beretninger om magt, intriger og utallige ægteskaber til højre og venstre hånd. Lærer: Casper Dalboe.

HOLD 23: 5 DAGE FRA 23/9 TIL 28/9

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.



Valdemarsegen på Falster

KREATIVITET

Akrylmaling

Vil du gerne lære at male, eller vil du gerne have tid til rigtig at fordybe dig i din passion? Alle kan være med, når vi beskæftiger os med de grundlæggende teknikker inden for akrylmaling, lige fra farvelære og komposition til opstillinger. Kurset henvender sig nemlig til både uøvede og øvede og giver dig en introduktion til akrylmaleri – og til maleri som sådan. Vi arbejder både med naturalistisk og ekspressivt maleri. Undervejs lærer du forskellige maleteknikker og kommer til at lege med farver, som du aldrig har gjort det før. Lærer: Kåre Lind.

HOLD 4: 13 DAGE FRA 3/3 TIL 16/3

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Akvarelmaling

Akvarelmaling er for alle, der vil male akvareller – begyndere såvel som rutinerede. Du får indføring i de vigtigste akvarelteknikker og rig mulighed for at eksperimentere. Vi maler vådt på tørt, vådt i vådt og bruger penslen på forskellige måder. I løbet af kurset kommer du til at arbejde med bland-teknik med fedt-pastel, og du får mulighed for at male akvarel-croquis efter en levende model. Lærer: Kåre Lind.

HOLD 27: 13 DAGE FRA 27/10 TIL 9/11

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.



Portrættegning

Vores portrættegningskursus er et klassisk tegnekursus, hvor du kommer i dybden med at tegne ansigter. Om du er begynder eller øvet, spiller ingen rolle – fokus på kurset er at få tegnet meget uanset niveau. 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 5: 6 DAGE FRA 17/3 TIL 23/3

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

HOLD 23: 5 DAGE FRA 23/9 TIL 28/9

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.



Papirværksted

Papir kan meget mere, end de fleste tror. Kom og fordyb dig i at arbejde med papir som kreativt materiale. Vi skal lave papir, vi skal klippe i papir, og vi skal forme papir. Det bliver til crepepapirblomster, stilistiske klippede billeder og hjemmelavet papir med struktur og fyld. Du møder tre undervisere i forløbet: Kåre Lind, der er ferm og fantasifuld med saksen, Anne Green, der laver skønne og smukke blomster i crepepapir, og Jannie Lehmann, der laver pulp og æsker. Medbring gerne limpistol, hvis du har en og en lille skarp saks. Har du papir i skufferne hjemme, så medbring også gerne det – ellers vi har en del på lager i højskolens kreative værksted. Kursusleder: Jannie Lehmann.

HOLD 6: 13 DAGE FRA 7/4 TIL 20/4

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

Fra foto til maleri

Kunstnere har til alle tider ladet sig inspirere af andres billeder, og det er også det, vi gør på dette kursus. Her 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, får du tips og ideer til at få malerierne til at stråle. Medbring gerne egne farver og lærreder. Ellers har vi. Lærer: Jan Borre.

HOLD 7: 6 DAGE FRA 21/4 TIL 27/4

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.



Hygge i den indre gårdhave



Gåtur lige efter et regnskyl

Smykkeværksted med metal og glas

Vi har to værkstedskurser med produktion af smykker på programmet i 2024. På begge kurser får du en introduktion til at udvikle dit eget formsprog, inden vi kaster os ud i smykkefremstilling i et væld af forskellige materialer. Du lærer håndværksteknikker som at lodde og nitte materialerne sammen og bearbejde metaller med klassiske sølv- og guldsmedeteknikker. Vi bruger primært materialer som gammelt jern, kobber, messing og dekorativt skrot. Det gør vi ikke kun for at producere smykker bæredygtigt, men også fordi der ofte opstår en spontan kreativitet i arbejdet, når man bruger genbrugsmetaller og skrotdimser. Vi har dog også sølv på hylderne, så genbrug er ikke et krav.

På hold 21 får vi tillige besøg af en gæstelærer i tre dage, som vil starte kurset med en workshop i glas-fusing. På hold 21 kan du derfor arbejde med både metaller og glas, mens du på hold 8 alene arbejder med metaller. Lærer: Mikkel Thomas Christensen.

HOLD 8: 13 DAGE FRA 28/4 TIL 11/5

HOLD 21: 13 DAGE FRA 1/9 TIL 14/9

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.



Smykker af genbrugsmetal



Kunstscole a la Bauhaus

Bauhaus var en berømt kunstscole i Tyskland fra 1919-1933. På dette male- og kunsthåndværkskursus tager vi udgangspunkt i skolens grundtanke og laver de samme øvelser, som de gjorde på Bauhaus-skolen. Karakteristisk for skolen var, at man lavede øvelser møntet både på kunst- og kunsthåndværk. Det skal vi også. Vi øver os i at forstå farve og form "der Bauhaus weg" og omsætte det til malerier (med akryl, kul, blyant og tusch), skulptur og forskellige former for kunsthåndværk. Et udfordrende og anderledes værkstedskursus. Lærere: Mikkel Thomas Christensen og Kåre Lind.

HOLD 11: 13 DAGE FRA 26/5 TIL 8/6

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.



Blomsterbinding

Et kursus for dig, der elsker at arrangere, dekorere og pynte op. De bedste materialer til formålet finder du endda i skolens egen park og på Marielyst strand, hvor der er en righoldighed af blomster, grene og andet grønt. På kurset går vi jævnligt ud og sanker, og hjemme på værkstedet binder vi kranse, laver borddekorationer, pynter genbrugsglas med blomster og æsker med muslingeskaller. Du lærer teknikker til at binde de flotteste, vilde buketter og lave buketter i forskellige højder, og du får konkret viden om, hvad farvesammensætning og struktur gør for de forskellige elementer. Lærer: Dorte Storm.

HOLD 9: 5 DAGE FRA 13/5 TIL 18/5

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.

HOLD 22: 6 DAGE FRA 15/9 TIL 21/9

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Filtning

Er du til håndarbejde, men har du endnu ikke prøvet filtning? Eller kan du bare ikke få nok af det? Så er dette kursus helt sikkert noget for dig. Filtning er bearbejdning af kartet uld, og 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 24: 13 DAGE FRA 29/9 TIL 12/10

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.



DIGITALT

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 28: 5 DAGE FRA 11/11 TIL 16/11

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.



Lær at flyve med drone – se verden fra oven

En drone er et herligt stykke 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 i felten. Undervejs bliver du også 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. Udstedelse af bevis koster 400 kr. og betales under kurset. Lærer: Henning Mussegaard.

HOLD 20: 6 DAGE FRA 25/8 TIL 31/8

ENKELTVÆRELSE: 6.100 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 11.400 KR.

DAGSKURSIST: 4.800 KR.

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. Du lærer alle de basale funktioner, så du kan komme godt fra start samt et hav af funktioner, du måske 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 5: 6 DAGE FRA 17/3 TIL 23/3

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

HOLD 22: 6 DAGE FRA 15/9 TIL 21/9

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.



SAMVÆRET ER DET HALVE HØJSKOLELIV

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 disse to begreber, som gør danske folkehøjskoler så unikke, og det er samværet med de andre kursister, som er kernen i højskolen. Der er da også rig mulighed for at lære de andre kursister at kende i løbet af opholdet. Faktisk er rigtig mange stærke venskaber grundlagt på højskolen og fornyes ofte med et eller flere årlige ophold her på skolen, hvor gensynets glæde er så skøn at opleve.

Masser af muligheder for socialt samvær

Spisestuen er for mange et af de vigtigste rum for socialt samvær. Samtidig med at du nyder dagens måltider, har du her masser af tid til at tale med dine medkursister og lære dem bedre at kende. Under måltiderne oplever vi en hyggelig summen ved bordene – der går ganske enkelt ikke længe, før samtalen flyder blandt kursisterne. Foruden spisestuen har vi en stor dagligstue med bløde møbler, hvor aftenkaffen gerne indtages til en snak om dagens forløb og løst og fast. Desuden har vi et billardbord og kort- og brætspil i tv-stuen. Her er det oplagt at komme hinanden ved i et venskabeligt spil billard, bridge eller 500. For ikke at glemme vores gårdhave i midten af højskolen, hvor mangt en kaffetår er ledsaget af ikke så lidt glad snak.

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 9: 5 DAGE FRA 13/5 TIL 18/5

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.



Lette hverdagsøvelser for alle



Sydfalsters STØRSTE kulturhus

turister mod entrébetalning. Hvert år afholder vi knapt 100 åbne arrangementer til glæde for lokalområdet. Koncerthuset er Sydfalsters største og flotteste kulturhus – med eget Steinway-flygel – og salen bruges også flittigt til koncerter, talks og foredrag til Seniorfestivalen.

I 2024 byder vi blandt andet på offentlige foredrag med Poul Erik Skammelsen, Line Baun Danielsen og Finn Nørbygaard for bare at nævne nogle få.



Højskolens koncerthus

Vi bruger dagligt højskolens koncerthus til morgensamlinger, undervisning og andre arrangementer i højskoleregion. Derudover danner det imponerende koncerthus med plads til lidt over 200 gæster året rundt ramme om et hav af skønne koncerter og spændende foredrag, typisk om aftenen. Arrangementerne, der er en del af højskoleprogrammet med fri adgang for kursisterne, er åbne for alle – lokale såvel som

Marielyst skal igen være kunstnerkoloni

På Højskolen Marielyst drømmer vi om at genoplive Marielyst som kunstnerkoloni og skabe en ny og tæt forbindelse mellem aktive kunstnere, mens de helliger sig skabertrangen og deres publikum. Det skal ske ved at etablere tre attraktive kunstnerboliger, alle med eget atelier, som vi vil stille til rådighed for danske kunstnere for længere perioder – under forudsætning af, at kunstnerne inviterer vores kursister med ind i deres værksted og bruger dialogen med kursisterne og lokalbefolkningen i skabelsen af deres kunst.

Inden højskolen for alvor kaster sig ud i den kæmpe proces, projektet er, skal der drages nogle erfaringer. Derfor har vi i første omgang udbudt korte refugiumophold af 2 ugers varighed til professionelle kunstnere lige fra forfattere, musikere, malere, illustratorer, dansere, performancekunstnere og andre aktører, der har gjort kunsten til deres levevej.

I 2023 udbød vi seks 2 ugers ophold fordelt hen over foråret, forsommeren og efteråret. Refugierne har umiddelbart væ-

Søndagssalon giver kursister og lokale indblikket

ret en succes, og vi gør derfor det samme i 2024. Allerede i foråret 2023 fik vi en henvendelse fra forfatter Erling Jepsen, som gerne ville på refugium i 2024, og han er således som den første af syv indskrevet på et ophold i 2024.

Når kunstnerne indfinder sig på skolen, er der kun ét krav til dem: Under deres ophold skal de bidrage ved at fortælle om deres passion og virke i et arrangement på skolen – en såkaldt Søndagssalon. Søndagssalonen foregår som en samtale mellem en af højskolens lærere/forstandere og kunstneren. Salonen bliver afholdt på bedste søndagsmanér i hyggelige omgivelser i højskolens spisestue for kursisterne samt et begrænset antal eksterne gæster forbeholdt de hurtige, der inden samtalen kan nyde lækker hjemmebak samt kaffe og te.



Et bud på visionen af hvordan kunstnerboliger kunne se ud



PÅ REJSE MED HØJSKOLEN

Oplev Pommern og Berlin

4 dage på højskole og 4 dage på rejse

Blot to timers sejlads fra Gedser lå indtil 2. verdenskrig Pommern, Tysklands nordlige provins. I dag er området delt mellem det nordlige Tyskland og Polen. Stedet er kendt for sine maleriske landskaber med store søer, skove, smukke kyststrækninger og historiske byer, fuld af middelalderens skønhed med brostensbelagte gader, majestætiske kirker og livlige torve. Pommern har en rig historie fra middelalderen og frem og har sat sig markante aftryk i den nyere tyske historie under nazi-styret i 30'erne og 40'erne og som DDR's nordlige egn indtil Murens fald i 1989. Alligevel kender de fleste danskere forbavsende lidt til det fantastiske område lige syd for Falster. Derfor går højskolens rejsekursus i 2024 til det gamle Pommern med en afstikker til Berlin.

Programmet i korte træk

De første fire dage hjemme på højskolen (mandag til torsdag) dykker vi ned i Pommerns og Berlins mangfoldige historie politisk og kulturelt. Når vi er klædt godt på, tager vi afsted i fire dage med bus tidligt fredag morgen.

Efter sejlads til Rostock kører vi til øen Rügen og besøger den gamle borgruin, Arkona, som i slutningen af det 12. århundrede blev erobret og ødelagt af os danskere under ledelse af Kong Valdemar den Store. Næste stop bliver nazisternes ambitiøse ferieby, Prora, den 4 kilometer lange bygning, som Hitler lod opføre på Rügen til de tyske arbejdere

under sloganet *Kraft durch Freude* (kraft gennem glæde). Overnatning på det firstjernede Parkhotel Rügen.

Lørdag går turen videre til Stettin, havnebyen, som i dag ligger i Polen. Her besøger vi bl.a. et af byens berømte markeder og går under jorden, når vi dykker ned i undergrunden under Stettin og oplever en fascinerende verden af gamle tunneler, kældre og historiske strukturer. Overnatning på det firstjernede Hotel Dana.

Søndag går turen til Berlin. Vi starter med at besøge byens Stasi-museum og kører herefter en rundtur og får set de vigtigste af Berlins kendte steder. Om aftenen får vi kaffe i toppen af DDR's vartegn, Fehsehturm ved Alexanderplatz, hvor vi også bor på det firstjernede hotel Park Inn, Berlins højeste hotel.

Mandag besøger vi Holocaust-mindestmærket tæt på Brandenburg Tor og når også en tur op i kuplen på Rigsdagen, inden vi kører mod Rostock og færgen hjem. Forventet ankomst til højskolen omkring kl. 18.

Lærere på kurset og rejsen er Jan Borre og Casper Dalboe.

Alt er inkluderet i prisen, undtagen drikkevarer og frokoster på rejsen.

HOLD 9A: 8 DAGE FRA 13/5 TIL 20/5

ENKELTVÆRELSE: 11.490 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 20.290 KR.

DAGSKURSIST: dvs. at du deltager på højskolen uden værelse og på rejsen med enkeltværelse: **9.940 KR.**

Den danske filmskat

Den danske filmindustri går tilbage til 1896 og byder på et festfyrværkeri af danske film igennem mere end 120 år. Vi skal sammen se nogle af de mest populære danske kort- og spillefilm – fra stumfilmens tid og frem til i dag. Både de stadig kendte og også nogle af de nu glemte. Hver dag ser vi en dansk film, og hver formiddag diskuterer vi aspekter som: Hvem var helte og skurke i disse film? Hvorfor var de populære? Holdt filmene dengang, og holder de i dag? Kurset er krydret med spændende foredrag og oplæg, hvor vi blandt andet ser på, hvilke træk der er karakteristiske for de forskellige perioder i dansk filmhistorie. Glæd dig til at gense film som *Ditte Menneskebarn*, *Mart-ha*, *Støvsugerbanden*, *Det gamle guld*, *Palle Alene i Verden*, *Olsenbanden ser rødt* – og mange flere. Vi får også besøg af Pusle Helmuth, datter af Frits Helmuth, der fortæller om sine oplevelser som barnestjerne i 60'erne på godt og ondt. Lærer: Kåre Lind.

HOLD 1: 6 DAGE FRA 11/2 TIL 17/2

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.



Filmen "Ditte menneskebarn" er en af de film vi skal se på filmkurset



Skål! Besøg på Krenkrup Bryggeri

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 memoirer eller drømmer om at skrive en roman. Vil du fx gerne skrive dine erindringer ned, men kniber det med at finde hoved og hale i minderne, får du hjælp til at finde dem frem fra glemslen og flytte tankerne 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 3/3 TIL 16/3

HOLD 21: 13 DAGE FRA 1/9 TIL 14/9

ENKELTVÆRELSE: 8.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 14.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.200 KR.

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 5: 6 DAGE FRA 17/3 TIL 23/3

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Ole Lauridsen var i mange år vært i radioprogrammet "Sproghjørnet"



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, sproglægtsskab 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 28: 5 DAGE FRA 11/11 TIL 16/11

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.

Quiz dig glad

Er du vild med at quizze i alt fra Jeopardy til kunstquiz og krydsord? Og kunne du tænke dig at dyste mod andre quizglade, skarpe seniorer? Så er du kommet til det rette sted. På kurset sætter vi hukommelsen på overarbejde og dyster på paratviden en hel uge i træk. Vi giver os i kast med et væld af forskellige, sjove måder at quizze på, hvoraf langt de fleste udfolder sig hold mod hold. Holdene blandes tilfældigt hver dag, og præmierne er få og små, men hæderen og æren ved at være på det vindende hold er umistelig. Lærer: Thomas Bjerre.

HOLD 7: 6 DAGE FRA 21/4 TIL 27/4

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Litteratursalon

Et kursus for dig, der elsker at læse. Vi skal diskutere nyere kendte værker, og vi skal udforske, hvad det er, som gør en bog uforglemmelig for én læser, men absolut ufordøjelig for en anden. Det gør vi ved at se på forskellige litterære tilgange og måder at læse på, fx psykologisk, sociologisk, biografisk, kritisk eller kunstteoretisk læsning. Men vi skal også på bogjagt i højskolens skatkammer, skolens fine, lille bibliotek og diskutere: Hvorfor valgte du dén bog? Hvad tror du, der er det gode ved den? Hvad vil du gerne have ud af den? De nyere værker, vi sætter til diskussion, er: Maren Uthaug's *11%*, Glenn Bechs *Jeg anerkender ikke længere jeres autoritet* og Stine Pilgård's *Meter i sekundet*. Lærer: Michael Eigtved.

HOLD 7: 6 DAGE FRA 21/4 TIL 27/4

ENKELTVÆRELSE: 5.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 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 skattekiste, der gemmer på skulpturer, billeder og skolens egen kunstner Kåre Lind, og alt det skal vi naturligvis også se nærmere på og høre historierne bag sammen med huskunstneren selv. Kursusleder: Kåre Lind.

HOLD 19: 5 DAGE FRA 19/8 TIL 24/8

ENKELTVÆRELSE: 5.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 10.600 KR.

DAGSKURSIST: 4.100 KR.

Rundt om Benny Andersen

Benny Andersen er Danmarks mest læste og sungne lyriker – men han er meget mere end det. Han har skrevet noveller, børnebøger, romaner og film- og teaterdramatik. På kurset dykker vi ned i hans alsidige forfatterskab, hvor et hovedtema er det utilpassede individ og at springe ud i tilværelsen. Formen vil være foredrag og oplæg, ligesom du i løbet af kurset kommer til at synge hans sange og opleve en skøn koncert med nok Benny Andersens mest populære værker, *Svantes Viser*, fortolket af Jan Borre og Peter Søvad. Din sproglige fantasi vil blive næret i denne hyldest til en af Danmarks helt store forfattere. Lærer: Kåre Lind.

HOLD 23: 5 DAGE FRA 23/9 TIL 28/9

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.





Bestyrelsen (fra venstre): Flemming Von Würden, May-Brit Horst, René la Cour Sell, Per Svendsen, Henning Poulsen, Knud Erik Rasmussen og Kirsten Bonde

BAK OP OM HØJSKOLEN – MELD DIG IND I SKOLEKREDSSEN

Højskolen er en selvejende institution med en skolekreds omkring sig. En skolekreds består af mennesker, der bakker aktivt op om skolen. Skolekredsen er skolens øverste myndighed og vælger 5 af 7 medlemmer i højskolens bestyrelse på sin årlige generalforsamling. De resterende 2 medlemmer i bestyrelsen udpeges af henholdsvis Danske Seniorer og Faglige Seniorer. Bestyrelsen består i 2023/24 af Henning Poulsen (formand), Knud Erik Rasmussen (næstformand, udpeget af Faglige Seniorer), May-Brit Horst (udpeget af Danske Seniorer), René la Cour Sell, Flemming Von Würden Petersen, Per Svendsen og Kirsten Bonde samt suppleanterne Helene Gade Brøndum og Vibeke Blyt.

Indflydelse og rabat for medlemmer

Antallet af medlemmer af skolekredsen ligger på omkring 400 aktive medlemmer. I 2024 er kontingentet 250 kr. for hele året. Vil du være medlem, kan du melde dig ind på højskolens hjemmeside, eller ved telefonisk henvendelse til højskolens kontor. Som medlem af skolekredsen får du en række fordele. For at kunne gøre brug af ALLE fordele skal du indbetale kontingentet til skolekredsen inden 1. februar 2024.



Ivan og Kirsten i fuld sving

Ved indmeldelse og betaling inden 1. februar får du:

- Mulighed for at deltage i den årlige generalforsamling med "vennedag" inklusive frokost og kaffe/kage.
- Stemmeret, når der vælges bestyrelse.
- Mulighed for at stille op til bestyrelsen.
- Rabat på ét kursus i 2024: 500 kr. i rabat på kurser af 5-6 dages varighed eller 800 kr. i rabat på kurser af 13 dages varighed (undtagen på kurser i juni, juli og august samt hold 31, 32 og 33). Strækker et kursus sig ind over månedsskiftet til en af de tre sommermåneder, udløses rabatten kun, hvis hovedparten af kurset ligger udenfor sommermånederne. Rabatten gælder også dagskursister. Rabatten udbetales, når du ankommer til kurset.
- Op til 50 procent i rabat på højskolens egne arrangementer.
- Nyhedsbreve om livet på højskolen 4-6 gange om året.

Melder du dig først ind efter 1. februar, får du:

- Op til 50 procent i rabat på højskolens egne arrangementer.
- Nyhedsbreve om livet på højskolen 4-6 gange om året.

KURSER ^{til} ÅRSTIDEN



Sommer på Marielyst – højskole classic

Spændende udflugter. 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 14: 13 DAGE FRA 23/6 TIL 6/7

HOLD 15: 13 DAGE FRA 7/7 TIL 20/7

ENKELTVÆRELSE: 8.700 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 15.800 KR.

DAGSKURSIST: 6.700 KR.

Sommer på Marielyst – med seniorfestival

**SENIOR
FESTIVALEN 2024**

Dette sommerkursus er næsten som de foregående sommerhold, men med den væsentlige forskel, at du onsdag og torsdag i den første uge deltager i Seniorfestivalen 2024 (læs opslag side 20-21). Derfor er kurset også 400 kr. dyrere pr. person end de to andre sommerhold og er højskolens absolut mest populære hold.

HOLD 16: 13 DAGE FRA 21/7 TIL 3/8

ENKELTVÆRELSE: 9.100 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 16.600 KR.

Varm op til jul

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? Kom med til en hyggelig juleuge, hvor du hver dag vælger en af tre gennemgående undervisningsaktiviteter: Dans, kor 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. Julesyslerne foregår i vores kreative værksted, hvor vi disker op med forskellige julesysler til hjemmet og borddækningen. En af dagene tager vi på udflugt til Rostock, som huser Nordtysklands største julemarked.

HOLD 30: 5 DAGE FRA 2/12 TIL 7/12

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.



Jul på Marielyst

Jul på Marielyst er et af vores mest populære hold. Her står det meste i julens tegn. Vi har julegudstjeneste, 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 31: 6 DAGE FRA 21/12 TIL 27/12

ENKELTVÆRELSE: 6.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 12.400 KR.

DAGSKURSIST: 5.000 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, treretters 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 32: 6 DAGE FRA 28/12 TIL 3/1

ENKELTVÆRELSE: 6.600 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 12.400 KR.

DAGSKURSIST: 5.000 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 33: 13 DAGE FRA 21/12 TIL 3/1

ENKELTVÆRELSE: 11.100 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 20.600 KR.

DAGSKURSIST: 9.100 KR.

Nytårskur på Marielyst: Højskole classic

Et nyt år er skudt i gang, og for mange giver det anledning til at tænke over ens egen levevis og gøre status. Mange vil gerne starte året lidt sundere. Måske ønsker du også at ændre en smule på din tilværelse? Nytårskuren er god gammeldags højskole, hvor vi byder på en pose blandede bolsjer inden for klassiske højskolediscipliner som fællessang, almene foredrag (om fx demens, som rammer mange seniorer) og refleksion over tilværelsen, tilsat masser af bevægelse med yoga, dans og raske gåture. Om torsdagen skal vi på en heldagsudflugt med tre stop på Falster og Lolland og frokost ude på restaurant. Kursusleder: Jannie Lehmann.

HOLD 2: 5 DAGE FRA 19/2 TIL 24/2

ENKELTVÆRELSE: 5.200 KR.

DOBBELTVÆRELSE: 9.700 KR.

DAGSKURSIST: 3.650 KR.



Isabella i køkkenet på job juleaften



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. Prisen er angivet på enkeltværelse, på dobbeltværelse for to personer og som dagskursist.

Dagskursist

Vil du på højskole, men helst sove hjemme? Så deltag 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.



Som dagskursist får du lige så mange lækre måltider som dem der har et værelse

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. På vores to rejser i 2024 er visse af måltiderne ikke inkluderet.

Tilmelding og betaling

Din tilmelding er bindende, når du har modtaget en bekræftelse 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 eller valgfag 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 forsikringselskab eller via Europæiske Rejseforsikring. Husk at afbestillingsforsikringen skal tegnes inden du betaler dit kursus.

- Melder du afbud mere end 1 måned før kursusstart og har betalt hele kursusprisen, 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 Pommern/Berlin og for Operakurset gælder, at fristen for 80% refusion er 2 måneder før kursusstart. Ved afbud under 2 måneder før kursusstart ydes ingen refusion på disse to kurser.

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 Taastrup Station og Køge Nord Station. Pris: 380 kr. tur/retur. Hvis du efter bestilling ønsker at annullere din busbestilling, koster dette et gebyr på 50 kr. På højskolens hjemmeside kan du se de præcise afgangstider for bussen.

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.

Rabat på 2 kurser i træk

Deltager du i to kurser i træk, får du 1000 kr. i rabat. Rabatten udbetales til dig, når du ankommer til det første kursus – og bliver altså ikke fratrasket ved tilmelding. Har du lyst til at blive på skolen mellem de to kurser, kan du også det uden ekstra betaling. Du skal blot selv sørge for forplejning i dagen/dagene mellem de to kurser.

Vi udbyder desuden indimellem særrabatter på specifikke kurser. Sådanne særrabatter kan ikke kombineres med andre rabatformer. Er du medlem af skolekredsen, kan du få yderligere rabat – læs mere s. 35.

Kontakt

Telefon: 54 13 63 61

Mail: kontor@hsmarielyst.dk

Post: Bøtøvej 2, 4873 Væggerløse

Web: www.hsmarielyst.dk





Det er os, du (oftest) møder på skolen

På højskolen møder du en bred vifte af medarbejdere: Oldfruer, kokke, ernæringsassistenter, pedeller, administrative medarbejdere, forstandere og lærere. Lærerne er dem, du tilbringer allermest af din tid sammen med. Kernen udgøres af disse herrer, som hver især besidder mange forskellige kompetencer og underviser i et bredt udvalg af fag – og som suppleres af en række timelærere med specifikke kompetencer til specifikke fag.

Kåre Lind... er magister i litteratur med speciale i humor. Han er fløjtenist og kan spille på et hav af forskellige fløjter. Han underviser i mange af de kunstneriske fag som *Akvarelmaling* og *Akrylmaling*, *Kunstskole a la Bauhaus*, *Kunstrunden*, *Gå til humor*, *Musik på Marielyst* og *Den danske filmskat*.

Simon Vikstrøm ... er cand. scient. i biologi. Han er vild med fugle og er både skolens biolog og ornitolog. Han spiller violin og underviser i alt fra *Lyt til og se på klassisk musik*, *Musik på Marielyst*, *Cykling*, *Fuglestemmer* og *Trækfugle*.

Peter Søvad ... er uddannet bibliotekar og konservatorieuddannet kontrabassist fra Nordjysk Konservatorium. Og dybt fascineret af historie. Han underviser bl.a. i kurserne *60'ernes musik* og *Sang for sangbesværede*.

Jan Borre ... er uddannet billedkunst- og musiklærer, og han spiller både guitar, violin, mandolin og klaver. Han er teknisk anlagt og er skolens it-lærer. Jan står for kurserne *Bliv dus med din iPad*, *Digital fotografering*, *Fra foto til maleri*, *Golf*, *Vandring på fem Sydhavsoer*, *Musik på Marielyst* og årets nye, spændende temakursus *Folkemusik & folkedans*.

Mikkel Thomas Christensen ... er uddannet arkitekt med en fortid som bådebygger. Han er nysgerrig på design af alt fra bygninger til smykker. Han spiller guitar, synger og skriver sangtekster. Mikkel står for følgende fag: *Portrættegning*, *Smykkeværksted*, *Kunstskole a la Bauhaus*, *Rytmask sammen-spil* og *Musik på Marielyst*.

Thomas Bjerre ... er uddannet civilingeniør, men arbejder (næsten) med alt andet end det på skolen – til stor glæde for kursisterne. Han er en ferm pianist og underviser bl.a. i kurset *Højskolesang dagen lang*, *Quiz dig glad*, *10 naturlove du bør kende* og *Lev med klimaet*.

Casper Dalboe ... er nyeste skud på den faste stamme af lærere. Casper har en bachelor i historie med sidefag i statskundskab fra Københavns Universitet og har i sin korte karriere arbejdet som både turistbuschauffør, rejseleder, museumsrundviser og skolelærer. Casper underviser i kurserne *Religion og folketro*, *Tilbage til middelalderen*, *Antikkens tænkere*, *De glemtes historie* og *Verdens ældste monarki*.

Højskolen trækker på følgende som timelærere:

Ann-Louise Lorentzen
Pædagog, sanger og selvlært uldfilter.

Anne Green
Frisør og tekstil- og papirkunstner.

Anne Marie Beck
Erfaren facilitator og underviser i mindfulness.

Astrid Johansen
Tidl. højskoleforstander, senior-danseinstruktør.

Bastian Larsen
Parterapeut, sexolog og coach.

Birthe Jakobsen
Rutineret instruktør i senior-dans.

Dorte Storm
Indehaver af blomsterbutik igennem 12 år og gongunderviser.

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

Henning Mussegaard
Tidl. luftkaptajn i SAS, certificeret droneinstruktør.

Henrik Larsen
Folkedansinstruktør.

Jens Fogh
Lærer og motorcykelentusiast.

Katrine Nyland Sørensen
Cand.scient.pol. og musikformidler

Lone Friis
Yogalærer fra Dansk Yoga i Valby.

Michael Eigtved
Lektor, ph.d., Københavns Universitet.

Michala Østergaard-Nielsen
Trommeslager og komponist.

Morten Schønberg
Operasanger og rejsearrangør.

Ole Lauridsen
Mag.art., kendt fra P4's Sprog-hjørnet.

Per Pallesen
Læge og motorcykelentusiast.

Søren Kastrup
Instruktør i kajak-sejls og indehaver af firmaet Hasselø Kajak.

Tine Laulund
Bevægelsespædagog og mæssør, uddannet fra Gotvedinstituttet.

Tom Ahlqvist
Tidl. vicepolitikommissær.

Torben Albret Kristensen
Cand.mag. i historie med speciale i slægtsforskning.

 **Højskolen Marielyst**
~ for aktive seniorer