



041223



**Kursus for medlemmer af**

  
**Faglige Seniorer**

**26/2 til 2/3 2024**

**PROGRAM**

**MANDAG****26/2****Sted**

11:30 – 12:30	<b>Ankomst og modtagelse</b> ved Jannie Lehmann, Christian Schou og Thomas Bjerre	
13:00 – 14:00	<i>Frokost</i>	SS
14:15 – 15:00	<b>Orientering om højskolen og undervisningen</b> ved Jannie Lehmann, Christian Schou og Thomas Bjerre	KH
15:00 – 16:00	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
16:00 – 17:30	<b>Senior og pengene</b> – <i>talk</i> mellem Christian Schou Karsten Engmann, cand. polit., direktør i Pengeministeriet og forfatter til seks bøger om opsparing, investering og privatøkonomi.	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	<b>For 100 år siden fik Danmark sin første arbejderregering</b> Foredrag om Socialdemokratiets historie gennem de sidste 100 år af forfatteren og den socialdemokratiske revser, Lars Olsen.	KH

Foredraget er åbent for publikum udefra.

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

Aftenvagt: Christian Schou

**TIRSDAG****27/2****Sted**

07:30 – 08:00	<b>Morgenmotion</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Christian Schou og Jan Borre	KH
10:00 – 12:00	<b>Vælg mellem:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skriveværksted / Hans Chr. Andersen</li><li>• IT-værksted for let øvede / Thomas Bjerre</li><li>• Malerværksted / Kåre Lind + Mikkel Thomas</li><li>• 50 år med Shu-bi-dua. Foredrag med masser af musik / Jan Borre</li></ul>	LS IT VÆ KH
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:00 – 15:00	<b>Gåtur i Marielyst</b> / Jannie Lehmann	Ude
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:00	<b>Senior - hold din krop og hjerne i form</b> Foredrag af Philip Thomsen, uddannet officer og i dag coach plus mental og personlig træner.	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	<b>Fællessang</b> med Thomas Bjerre ved flyglet. Vi synger både klassiske og nye højskolesange plus gode gamle arbejdersange.	KH

Aftenvagt: Thomas Bjerre

**ONSDAG****28/2**

07:30 – 08:00	<b>Morgenmotion</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> – Mikkel Thomas og Kåre Lind	KH
10:00 – 12:00	<b>Vælg mellem:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skriveværksted / Hans Chr. Andersen</li><li>• IT-værksted for let øvede / Thomas Bjerre</li><li>• Malerværksted / Kåre Lind og Mikkel Thomas</li><li>• Halfdan Rasmussen – folkets digter. Foredrag med masser af musik / Jan Borre</li></ul>	LS IT VÆ KH
12:30 – 13:30	<i>Frokost</i>	SS
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 16:30	<b>Feltforedrag på Falsterdiget</b> / Simon Vikstrøm	Ude
Fra 16:15	Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte sit eget bord	
18:00	<b>Velkomstdrink i Koncerthusets foyer og gruppefotografering</b>	KH
18:30 – 22:00	<b>Festmiddag med underholdning</b> – Kåre Lind og Mikkel Thomas	SS



Aftenvagter: Lind og Thomas

**TORSDAG**

**29/2**

**Sted**

07:30 – 08:00 **Morgenmotion** med Tine Laulund

KH

08:00 – 09:00 *Morgenmad*

SS

09:00 – 17:00 **Udflugt med bus**  
til Polakkasernen  
ved Rødby



og til det gamle  
værftsområde i  
Nakskov med  
fortællinger fra  
tidligere ansatte på  
Nakskov Skibsværft.



Frokost på Restaurant Fjorden ved Hestehovedet,  
Nakskov. Kaffe og lidt sødt ved hjemkomst til  
højskolen.

18:00 – 19:00 *Middag*

SS

19:30 **Mit liv som  
specialarbejdernes  
førstemand**  
Talk mellem Christian  
Schou og tidl. SID- og  
3F-formand, Poul Erik  
Skov Christensen.



KH

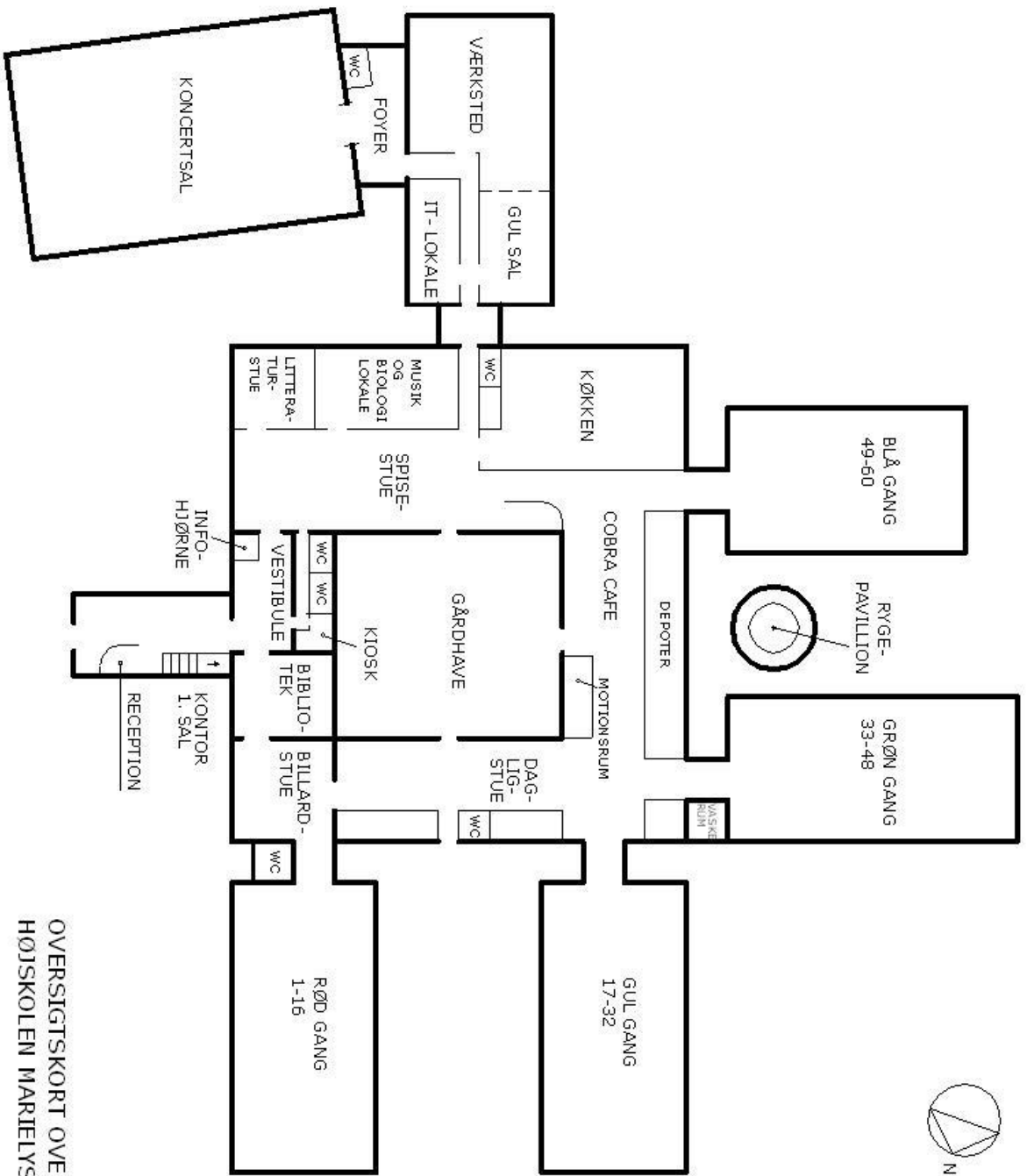
Aftenvagt: Christian Schou

**FREDAG****1/3****Sted**

07:30 – 08:00	<b>Morgenmotion</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Mikkel Thomas og Thomas Bjerre	KH
10:00 – 12:00	<b>Vælg mellem:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skriveværksted / Hans Chr. Andersen</li><li>• IT-værksted for let øvede / Thomas Bjerre</li><li>• Malerværksted / Kåre Lind og Mikkel Thomas</li><li>• Benny Holst – rejsende i musik. Foredrag med masser af musik / Jan Borre</li></ul>	LS IT VÆ KH
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Højskolebanko</b> / Simon Vikstrøm	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	<b>Koncert med Vik og Vej</b> – spillemændene Simon Vikstrøm og Thomas Vejlstруп på violin og guitar	KH



Aftenvagt: Simon Vikstrøm



OVERSIGTSKORT OVER  
HØJSKOLEN MARIELYST

**LØRDAG**

**2/3**

## HJEMREJSE

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

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



Ca. 10:30 Ankomst til Køge Nord

Ca. 11:00 Ankomst til Høje Tåstrup

Ca. 11:30 Ankomst til Sjælør

**Kontoret** er åbent, når døren til første sal er åben i receptionen. På kontoret kan du hæve kontanter.

**Kiosk:** Åben kl. 12:00 til 12:30 visse dage. Se opslag ved kiosk

### Højskolens lokaler:

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

Højskolens wifi-navn: Hojskolen\_Wi-Fi

Kode til Højskolens wifi-net: 12345678

Højskolen låses af om aftenen kl. 22:00.



54 13 63 61

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