



260224

## Hold 8 fra 28/4 til 11/5 2024

Fitness \* Fuglestemmer \* Forår på Marielyst \* Smykkeværksted

### SØNDAG

28/4

Sted

14:30 – 16:30 **Ankomst og modtagelse** ved Jesper Bertelsen, Malene Bjerre og Jan Borre

*BEMÆRK: Det er ikke muligt at komme ind på skolen før kl. 14:30!*

15:00 – 16:30 *Eftermiddagskaffe/te* DS

16:30 – 17:15 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Jesper Bertelsen, Malene Bjerre og Jan Borre KH

18:00 – 19:00 *Aftensmad* SS

19:30 **Så syng da, Danmark – lad hjertet tale** KH  
Fællessang fra højskolesangbogen med Jan Borre

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

Aftenvagt: Jan Borre

<u>MANDAG</u>	<u>29/4</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Jesper Bertelsen, Malene Bjerre, + alle lærere på holdet med Thomas Bjerre på klaver	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness: Vandring i Marielyst + balancetræning / Jannie Lehmann</li> <li>• Fuglestemmer / Simon Vikstrøm</li> <li>• Forår på Marielyst: Introduktion / Thomas Bjerre</li> <li>• Smykkeværksted / Mikkel Thomas</li> </ul>	KH BML GS VÆ
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Åbent værksted</b>	VÆ
	<b>Dilemma!</b> Thomas Bjerre sætter et aktuelt emne med indbyggede dilemmaer til debat i plenum og grupper.	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	<b>Naturquiz ved bordene i spisesalen</b> / Simon Vikstrøm	SS

Aftenvagte: Simon Vikstrøm

<u>TIRSDAG</u>	<u>30/4</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness: Dans + bevægelse / Tine Laulund</li> <li>• Smykkeværksted / Mikkel Thomas</li> </ul>	KH VÆ
10:00 – 15:00	<b>Fugle- og forårsholdet på busudflugt:</b> Bytur i Nyk. F og besøg på Fuglsang Kunstmuseum og parken. Frokost: Medbragte madpakker / Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre	Ude
12:30 – 13:30	<i>Frokost</i>	SS
14:15 – 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Åbent værksted</b>	VÆ
	<b>Sikken en bamse</b> Foredrag af Jan Borre om Flemming ”Bamse Jørgensen	KH
18:00 – 19:00	<i>Middag</i>	SS
19:30	<b>Humor i højskolesangbogen</b> Foredrag og fællessang ved Thomas Bjerre	KH

Aftenvagt: Thomas Bjerre

<u>ONSDAG</u>	<u>1/5</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Mikkel Thomas	
10:00 – 12:00	<b>Vi mødtes i sne – vores vej til Marielyst</b> Foredrag af Jesper Bertelsen og Malene Bjerre	KH
12:30 – 13:30	<i>Frokost</i>	SS
14:00 – 15:00	<b>Vi skriver en sang i fællesskab til aftenens festmiddag</b> Pennefører: Mikkel Thomas	KH
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> – Simon Vikstrøm og Mikkel Thomas	SS

Aftenvagter: Simon Vikstrøm og Mikkel Thomas



<u>TORSDAG</u>	<u>2/5</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Mikkel Thomas	KH
09:00 – 12:00	<b>Fugle- og forårsholdet på busudflugt:</b> Turen går til Gedser med bl.a. besøg på fuglestationen / Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre	Ude
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness: Mindfulness i naturen / Anne Marie Beck</li> <li>• Smykkeværksted / Mikkel Thomas</li> </ul>	KH VÆ
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Åbent værksted</b>	VÆ
	<b>Israel vs Palæstina: Den evige konflikt</b> Foredrag af Casper Dalboe	KH
15:30 – 19:30	<b>Tilbud om massage</b> ved Vibeke Blyt Booking af tid sker på skema i infohjørnet	
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	<b>Sebastian – med det uovertrufne melodior</b> Foredrag af Jan Borre	KH

Aftenvagt: Jan Borre

**FREDAG****3/5****Sted**

07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Thomas Bjerre og Mikkel Thomas	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fitness: Mindfulness i kulturen / Anne Marie Beck</li><li>• Fuglestemmer / Simon Vikstrøm</li><li>• Forår på Marielyst: Oplæg og debat om klimaet / Thomas Bjerre</li><li>• Smykkeværksted / Mikkel Thomas</li></ul>	KH BML GS VÆ
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Åbent værksted</b>	VÆ
	<b>Benny Andersen – folkets digter</b> Foredrag af Jan Borre	KH
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	<b>Sten på sten – om dansk kirkebyggeri</b> Foredrag af Thomas Bjerre	KH

Aftenvagt: Thomas Bjerre

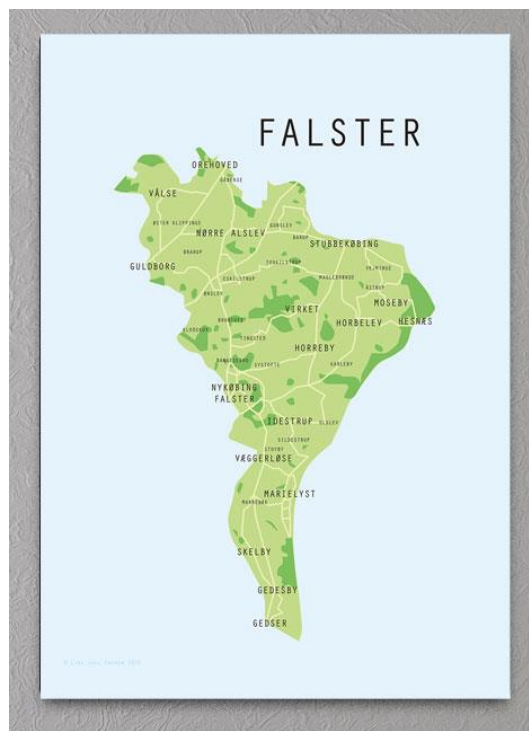
08:00 – 09:00 *Morgenmad*

SS

09:30 – 16:00 **Udflugt med bus  
Falster rundt**

Frokost på Cafe  
Lagunen i Guldborg

Turguider: Casper  
Dalboe og Mikkel  
Thomas



*Kaffe og lidt sødt ved hjemkomst til højskolen*

10:00 – 16:00 *Aktivitetsdag på højskolen for skolekredsens medlemmer + generalforsamling i skolekredsen. Er du medlem af skolekredsen, må du vælge mellem at deltage i dette eller at tage med på udflugten.*

18:00 – 19:00 *Middag*

19:30 **Film:** Titlen offentliggøres på dagen

SS

Aftenvagt: Mikkel Thomas

**SØNDAG**

**5/5**

**Sted**

09:00 – 11:00

*Brunch*

SS

Formiddag

Fri leg

KH



14:00 – 16:00

**Søndagssalon:**

SS

Tekstil- og billedkunstner Gina Hedegaard Nielsen i samtale med Malene Bjerre efter vi har fået boller med pålæg, kaffe/te – og lagkage.



Gæster udefra deltager

18:00 – 19:00

*Aftensmad*

SS

19:30

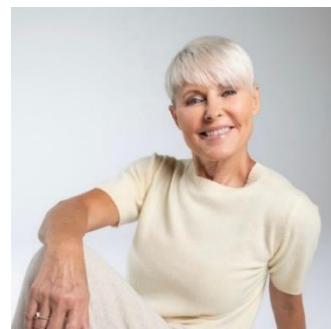
**Magtens symboler**

Foredrag af Casper Dalboe

Aftenvagt: Casper Dalboe



<u>MANDAG</u>	<u>6/5</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Simon Vikstrøm og Mikkel Thomas	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness: Mindfulness i musik / Anne M. Beck</li> <li>• Smykkeværksted / Mikkel Thomas</li> </ul>	KH VÆ
10:00 – 15:00	<b>Fugle- og forårsholdet på busudflugt:</b> Turen går til Lolland med bl.a. besøg ved Dodekalitten / Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre. Frokosten medbringes.	Ude
12:30 – 13:30	<i>Frokost</i>	SS
14:15 – 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Åbent værksted</b>	VÆ
	<b>Når katastrofen rammer</b> Foredrag af Jesper Bertelsen	KH
18:00 – 19:00	<i>Middag med gæster udefra</i>	SS
19:30	<b>Dating, rynker og aldersdiskrimination</b> Foredragsaften med Line Baun Danielsen.  Foredraget er åbent for gæster udefra	KH



**TIRSDAG****7/5****Sted**

07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Thomas Bjerre og Simon Vikstrøm	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fitness: Yoga ved Lone Friis</li><li>• Fuglestemmer /Simon Vikstrøm</li><li>• Forår på Marielyst: Oplæg og debat om kunst og kreativitet / Thomas Bjerre</li><li>• Smykkeværksted / Mikkel Thomas</li></ul>	KH BML GS VÆ
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	<b>Temafag</b> fortsat	Div
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Åbent værksted</b>	VÆ
	<b>Da Europa mistede sin uskyld</b> Foredrag af Casper Dalboe	KH
15:30 – 19:30	<b>Tilbud om massage</b> ved Vibeke Blyt Booking af tid sker på skema i infohjørnet	
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	SS
19:30	<b>Mit liv som troubadour</b> Foredrag af Mikkel Thomas	KH

<b><u>ONSDAG</u></b>	<b><u>8/5</u></b>	<b><u>Sted</u></b>
07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling /</b> Jan Borre og Mikkel Thomas	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuglestemmer /Simon Vikstrøm</li> <li>• Forår på Marielyst: Oplæg og debat om spiritualitet, tro og filosofi / Thomas Bjerre</li> <li>• Smykkeværksted / Mikkel Thomas</li> </ul>	BML GS VÆ
10:00 – 14:00	<b>Fitness på udflugt</b> Turen går til Hamborgskoven med vandring i skoven og spisning af madpakke / Jannie Lehmann. Deltagerne på forårs-holdet er velkomne på turen, hvis konditionen er til det.	
12:30 – 13:30	<i>Frokost</i>	SS
14:15 – 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Eftermiddagskaffe</i>	SS
15:15 – 17:15	<b>Åbent værksted</b>	VÆ
	<b>Visen som livets katalysator</b> Foredrag og fællessang med Jan Borre	KH
18:00 – 19:00	<i>Middag</i>	SS
19:30	<b>På rundrejse i soloviolinens verden</b> Foredrag af Simon Vikstrøm	KH

Aftenvagt: Simon Vikstrøm

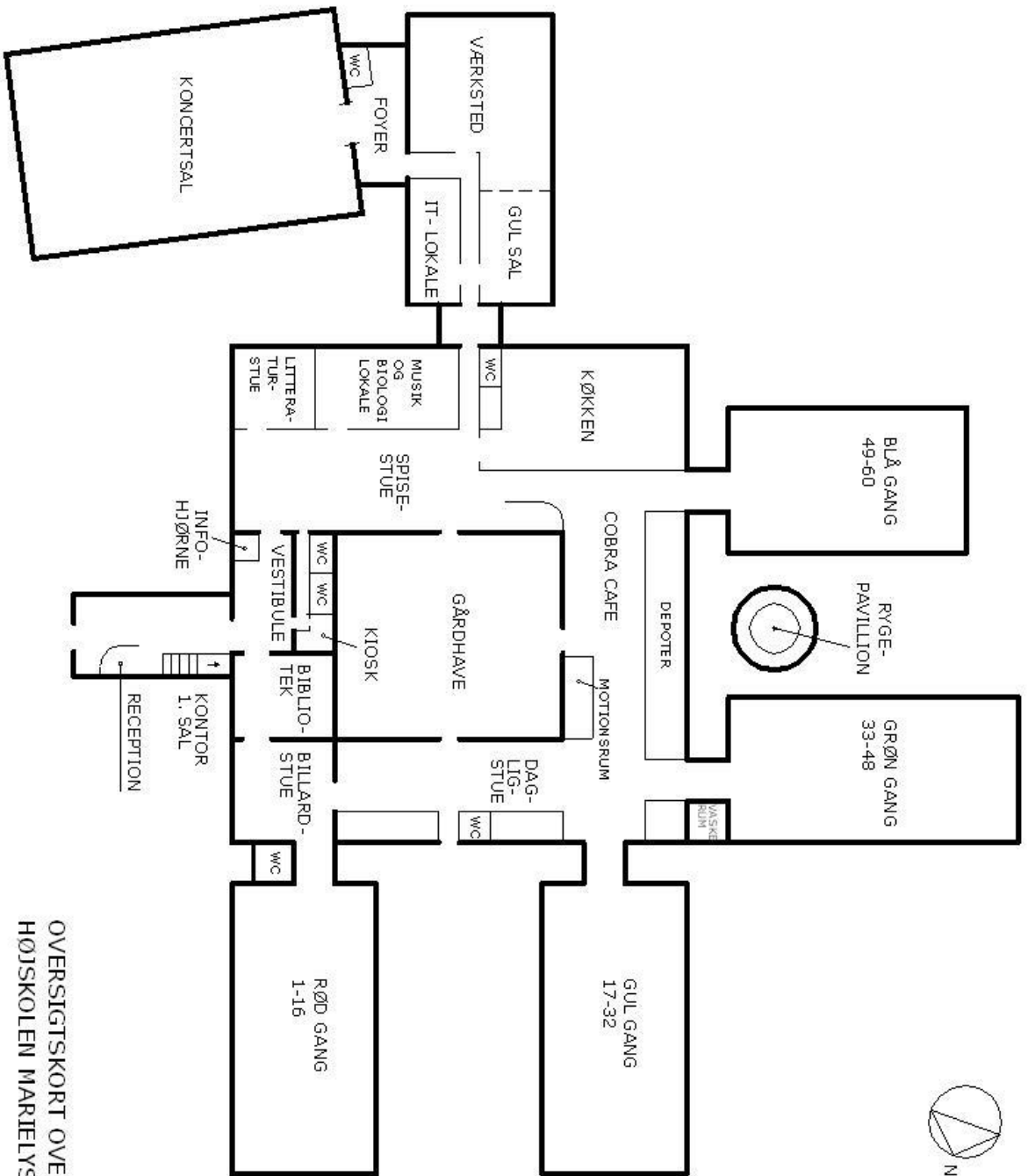
<u>TORSDAG</u>	<u>9/5 Kristi Himmelfartsdag</u>	<u>Sted</u>
07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	KH
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness: <i>Gong</i> / Dorte Storm</li> <li>• Smykkeværksted / Mikkel Thomas</li> <li>• Fugle- og forårsholdet på udflugt til Halskov vænge og Hesnæs / Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre</li> </ul>	KH VÆ Ude
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:15 – 15:00	<b>Temafag fortsat</b>	Div.
15:00 – 15:30	<i>Kaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Åbent værksted</b>	VÆ
	<b>Gåtur i Marielyst med indlagte røverhistorier</b> med Jan Borre	
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad</i>	KH
19:30	<b>Operakonzert</b> med <i>De 3 kongelige sopraner</i>	KH
	Koncerten er åben for publikum udefra	



<b><u>FREDAG</u></b>	<b><u>10/5</u></b>	<b><u>Sted</u></b>
07:30 – 08:00	<b>Morgengymnastik</b> med Tine Laulund	SS
08:00 – 09:00	<i>Morgenmad</i>	SS
09:00 – 09:45	<b>Morgensamling</b> / Jesper Bertelsen og Malene Bjerre	KH
10:00 – 12:00	<b>Temafag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness: Dans + bevægelse / Tine Laulund</li> <li>• Fuglestemmer /Simon Vikstrøm</li> <li>• Forår på Marielyst: Quiz og afrunding / Thomas Bjerre</li> <li>• Smykkeværksted / Mikkel Thomas</li> </ul>	KH BML GS VÆ
12:30 – 13:30	<i>Middag</i>	SS
14:00 – 15:00	<b>Afreportering og udstilling</b> Deltagere på holdets forskellige kursusforløb fortæller, hvad der gik for sig på de enkelte kurser, afsluttende med besøg på værkstedet for at se resultaterne af to ugers smykke-arbejde	KH
15:00 – 15:30	<i>Kaffe</i>	SS
15:30 – 17:15	<b>Højskolebanko</b> Talopråber: Jesper Bertelsen	SS
18:00 – 19:00	<i>Aftensmad (med afrejseinformation)</i>	SS
19:30	<b>Sidste aften på højskole</b> Musik og sang med Mikkel Thomas	KH+SS

Aftenvagt: Mikkel Thomas





OVERSIGTSKORT OVER  
HØJSKOLEN MARIELYST

**LØRDAG**

**11/5**

## HJEMREJSE

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

09:00 Busafgang til Sjælmør, Køge Nord og Høje Tåstrup mod betaling.

Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster station.



Ca. 10:30 Ankomst til Køge Nord

Ca. 11:00 Ankomst til Høje Tåstrup

Ca. 11:30 Ankomst til Sjælmør

**Kontoret** er åbent, når døren til første sal er åben i receptionen

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

### Højskolens lokaler:

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

Højskolens wifi-navn: Hojskolen\_Wi\_Fi

Kode til Højskolens wifi-net: 12345678

Højskolen låses af om aftenen kl. 22:00.



54 13 63 61

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