

Kalkmalerier, naturperler, blomsterbinding og iPad



Hold 22 – 15.-21. september 2024

12092024

På dette hold kommer vi vidt omkring både i kulturen, naturen og teknologien.

Kirker, klostre og kalkmalerier: Bliv klogere på landets ældste bevarede stenbygninger, nemlig kirkerne og klostrene og deres udsmykning. Vi besøger kirker og hører foredrag om klosterliv, kirkekunst og bygningshistorie. Lærer: Thomas Bjerre (Koncerthuset)

Naturperler på Lolland-Falster: Lolland og Falster rummer nogle af Danmarks mest særprægede naturseverdigheder. Undervisningen foregår især i felten, og der vil forekomme en del gåture, så medbring gode sko samt evt. regntøj. Tag også gerne egen kikkert og termokande med. Lærer: Simon Vikstrøm (Biologi)

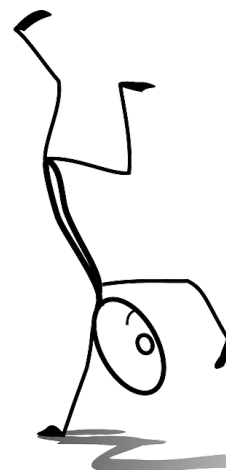
Bliv dus med din iPad: Har du brug for tips til at komme i gang med din iPad? Du lærer de basale funktioner, så du kan komme godt fra start, og bliver introduceret til funktioner, du måske ikke vidste, fandtes. Der er en verden af sociale muligheder og gratis film, der venter på dig bag skærmen. Medbring din egen iPad. Lærer: Casper Dalboe (IT-lokalet)

Blomsterbinding: Vi går 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. Lærer: Dorte Storm (Værkstedet)

Kursusleder: Thomas Bjerre

Faste tidspunkter hver dag

Kl. 7.30: Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)
Kl. 8-9: Morgenbuffet i spisesalen (SS)
Kl. 9-9.45: Morgensamling (KH)
Kl. 12.30: Middag (SS)
Kl. 15: Kaffe og kage i spisesalen (SS)
Kl. 18: Aftensmad (SS)
Fra kl. 20: Aftenkaffe og kage i dagligstuen (DS)



Søndag d. 15. september

14.30 - 16.30 **Ankomst og modtagelse** ved Thomas Bjerre, Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

15.00 - 16.30 Kaffe i dagligstuen

16.30 - 17.15 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre i Koncerthuset

19.30 **Så syng da, Danmark,
lad hjertet tale!**

Sange fra Højskolesangbogen
med Thomas Bjerre (KH)



10.00 - 15.00

Temafag:

Kirker, klostre og kalkmalerier: Introduktion til historien, kirkebygningen og kirkerummet, inventar, kalkmalerier, billedskærerarbejder

Naturperler på Lolland-Falster: Foredrag om Lolland-Falsters naturperler og introduktion til de lokaliteter, vi skal besøge

Bliv dus med din iPad: Introduktion til iPad: Lær at tænde, slukke, og navigere på din iPad, inklusive brug af Home-knappen og kontrolcentret. Guide til at opsætte din iPad, herunder oprettelse af Apple ID, indstilling af Wi-Fi, og tilpasning af skærmindstillinger.

Blomsterbinding: Krans med skaller træstykker og lav

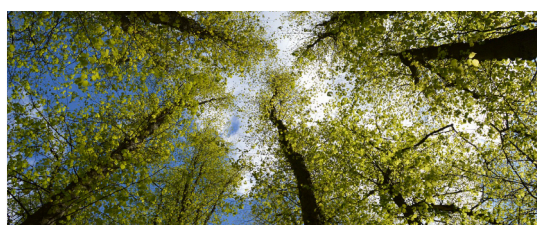
15.30 - 17.15

Du har to valgmuligheder:

Enten: **Åbent værksted** med enkle aktiviteter som maling på sten, foldning af æsker eller tryk på gelplader

Eller: Et sprog for det åndelige

Engang var det religiøse sprog et sprog de fleste beherskede. I dag er det blevet et fremmedsprog for mange, så måske skal vi arbejde med at kunne tale om det åndelige? Foredrag ved Malene Bjerre (KH)



19.30

Svampenes forunderlige verden. I august begynder højsæsonen for svampe i Danmark. Lær om deres særlige mosaik af lugte, smage, farver, former og livsformer. Foredrag ved Simon Vikstrøm (KH)



10.00 - 15.00

Temafag:

Kirker, klostre og kalkmalerier: Udflygt til fire kirker i landsdelen, som viser eksempler på byggestil, kalkmalerier og træskærerarbejder (10-15, madpakker)

Naturperler på Lolland-Falster: Ekskursion med bus til Horreby Lyng, Falsters eneste højmose, der skiller sig ud med sit særprægede plante- og dyreliv, og til Halskov Vænge, fortidsmindeskoven der huser "landart" (skovkunst) og et stort antal gravhøje og stendysser (10-15, madpakker)

Bliv dus med din iPad: Apps: Installation, Organisering og Sletning. Sikkerhed og privatliv (adgangskode, Touch ID, eller Face ID, og vigtige privatlivsindstillinger)

Blomsterbinding: Blomstersky i oasis

16.15 - 17.45

En musikfantasi med lukkede øjne

Læn dig tilbage og lyt til Hector Berlioz' mesterværk "Symphonie Fantastique", mens Simon Vikstrøm præsenterer komponisten og beskriver fortællingen i værket (KH)

19.30

Træd ud af hamsterhjulet.

Et persoligt foredrag ved fritidslandmand (og højskolelærer) Casper Dalboe om at gå imod strømmen, flytte til Lolland, arbejde deltid og drive et selvforsyningslandbrug (KH)



10.00 - 15.00

Temafag:

Kirker, klostre og kalkmalerier: Klosterliv, nyere salmer i Højskolesangbogen

Naturperler på Lolland-Falster: Ekskursion til Bøtø Nor naturområde og fuglereservat, samt Bøtøskoven med mulighed for at se traner, havørne og mange andre fuglearter, samt vilde heste og køer (10-15, madpakker)

Bliv dus med din iPad: E-mail, e-boks, sundhed.dk. Kalender og Noter. Desuden Facetime og opkald.

Blomsterbinding: Hjerte i ståltråd med pynt

15.30 - 16.30

Mærk historens vingeslag i Marielyst - gåtur med Thomas Bjerre

16.30

Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte deres eget bord

18.00

Festmiddag med underholdning af Simon Vikstrøm/Thomas Bjerre.

Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset.



10.00 - 15.00

Temafag:

Kirker, klostre og kalkmalerier: Udflugt til kirker og klostre i landsdelen (10-15). Madpakker

Naturperler på Lolland-Falster: Ekskursion med bus til det kulturhistorisk interessante naturområde Skejten på Østlolland, hvor der bl.a. findes Soløje-Alant og DK's eneste bestand af Læge-Stokrose, og til naturområdet Kalløgrå ved Sakskøbing, som er berømt for sin store bestand af vadefugle og ænder.

Bliv dus med din iPad: Stream TV og Film: Brug af Netflix, Youtube, drtv, tv2 play m.v.

Blomsterbinding: Buket i glas

(15.00 - 16.00

Koncerthuset lånt ud til gruppe)

16.00 - 17.30

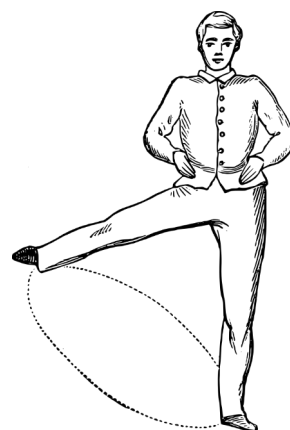
Kunstig intelligens - verdens redning eller undergang?

Kunstig intelligens kan hjælpe os med at gøre syge raske, fortælle hvornår bilen er ved at gå i stykker, og endda skabe kunst og musik. Men bliver mennesket så selv overflødigt? Vi kaster os over den nye teknologi og undersøger gevinster og trusler. Med Jesper Bertelsen (KH)

19.30

I Helle Gotveds fodspor. Hendes far lavede Kaptajn Jespersen-gymnastik, men selv var Helle Gotved optaget af at finde en måde at bevæge sig på, der var bedre for kroppe i alle aldre. Vi skal både lære pioneren inden for stræk og bækkenbundstræning at kende - og prøve øvelserne på egen krop (KH)

Foredragsholder Tine Laulund



Fredag d. 20. september

10.00 - 15.00

Temafag:

Kirker, klostre og kalkmalerier: Nyere kunst i kirken.
Restaurering og bevaring (fx af Notre Dame). Madpakker

Naturperler på Lolland-Falster: Oplevelsestur til Falsters Dige, hvor vi hører om fugletrækket og studerer digets planter, kryb og kravl (10-12

Bliv dus med din iPad: Sociale Medier og kamera. Facebook, Instagram og måske TikTok. Tag gode billeder og basis indenfor billedbearbejdelse.

Blomsterbinding: En hemmelig opgave med blomster

15.30 - 16.30

Samtalesalon om vaner - Jesper Bertelsen inviterer til en god snak om vores vaner (KH)

19.30

Sidste aften på højskolen. Ved Thomas Bjerre

Morgensamling ved Casper Dalboe / Aftenvagt Thomas Bjerre

Lørdag d. 21. september

8.00

Morgenmad og **en sidste sang.** Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

9.00

Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

Ankomsttider, cirka:

10.30 – Køge Nord, 11.00 – Høje Tåstrup, 11.30 – Sjælør



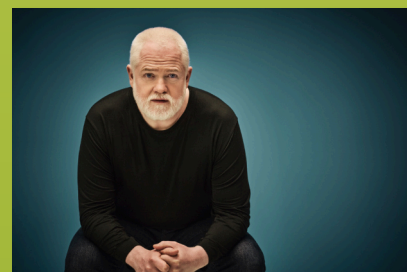
Måske også et kursus for dig: 2.-7. december : Lys i mørket



Lys, varme, håb og opmuntring. Det kan vi godt få brug for i de mørke decemberdage, så på dette kursus ser vi på, hvordan vi finder lys i mørket. Vi dykker ned i det konkrete mørke, når vi ser på stjerner på nattehimlen, eller undersøger, hvordan smagssansen fungerer uden synet. Vi undersøger mørket i kulturhistorien og ser på de mørke sider i mennesket. Vi møder mennesker, der fortæller om at finde vej gennem det, der har ramt dem, og så arbejder vi målrettet på at finde glæden gennem musikken og naturen.

Mød bl.a. **forfatter og journalist Laura Engstrøm**, der har skrevet bogen 'Hentet af lyset' om de umiddelbart uforklarlige oplevelser, både døende og pårørende har haft ved dødslejer - også hun selv.

Vi får også besøg af **skuespilleren Esben Dalgaard**, der fortæller om at leve med en dødelig sygdom og om de positive ting, der også kan vokse ud af kræftdiagnosens skygge.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Højskolens wifi-navn er: **Højskolen_Wi_Fi**

Kode til Højskolens wifi-net er: **12345678**

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.00.

Nummeret til vagttelefonen er 93 93 00 42

Vagtelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer.