

Sund i den tredje alder



12012025

Hold 2 – 16. februar - 1. marts 2025

I disse uger sætter vi fokus på sund krop, sjæl og ånd. Ugerne vitaminstrutter af spændende foredrag, gymnastik, yoga, hjernetræning, sang og bevægelse. Undervejs får vi blandt andet besøg af læge og professor Bente Klarlund, der fortæller os om vejen til at blive yngre med årene, og vi skal høre foredrag om sund kost i den tredje alder. Det lyder måske krævende, men vi lover dig, at der er plads til alle. Du kan også glæde dig til, at vores køkken vil udfordre os med grøn og sund mad, læigesom vi skal til vinsmagning. Hvis du har lyst, er der i løbet af de to uger mulighed for at tilkøbe massage med Tine, som er uddannet Gotved-massør.

Du skal vælge mellem to kursusforløb:

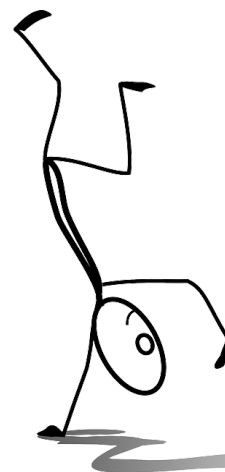
Sund krop: Vi indleder med at sætte personlige mål for os hver især, og den sidste dag undersøger vi, om vi kan se en udvikling gennem de to uger. Der er særligt fokus på fysisk træning – men holdet er for alle, både for dig, der føler, at den gode form er langt væk, og dig, der er godt i gang med at holde kroppen sund og stærk.
Lærere: Tine Laulund og Thomas Bjerre

Sund i livets sensommer: Her er fokus på den mentale sundhed. Hvordan får og bevarer man et godt og meningsfuldt ældreliv og vænner sig til nye vilkår - hvor man ikke længere er på arbejdsmarkedet, ikke kan, hvad man kunne engang, og måske endda må gøre det uden en ægtefælle, man har levet sammen med i mange år. Vi taler om at være alene og holde hjernen frisk og kreativ alligevel. Vi undersøger også strategier for at bryde ud af alene-heden, vi diskuterer med hinanden, får inspiration og lærer af hinandens erfaringer. Lærer: Pernille Fenger

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. 16. februar

- 14.30 - 16.30 **Ankomst og modtagelse** ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 15.00 - 16.30 Kaffe i dagligstuen
- 16.30 - 17.15 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Thomas Bjerre, Jesper Bertelsen og køkkenleder AnnBrit Jørgensen (KH)



- 19.30 **Det gode liv i Højskolesangbogen.**
Højskolesangbogen er en skatkiste af sange, der fortæller om alle sider af livet. I aften undersøger vi, hvad den lille blå har at sige om det gode liv. Med Thomas Bjerre (KH)

Mandag d. 17. februar

9.00 - 9.45

Morgensamling med Malene Bjerre + holdets lærere

10.00 - 12.00

Kursusforløb:

Sund krop: Bliv målt og sæt dine mål. Tine Laulund (KH)

Sund i livets sensommer: Hvilke faktorer betyder noget i livets sensommer, og hvordan finder vi mening i forandring? Pernille Fenger (Gul sal)

(12.00 - 17.00

Mulighed for at booke massage hos Tine Laulund)

14.15 - 15.00

Sund krop: Introduktion til SMART-træning. Thomas Bjerre (KH)

Sund i livets sensommer: Livets bakker og dale. Pernille Fenger (Gul sal)

15.30 - 17.15

Gåtur og historiefortælling om diget og Marielyst (med og uden vandrestave). Med Thomas Bjerre og Simon Vikstrøm



19.30

Folkekøkken & Foredrag
Bente Klarlund: Yngre med årene

Et langt liv uden sygdom er noget, de fleste af os stræber efter. Langt de fleste af os ved også, at kost og motion spiller en væsentlig rolle, når det gælder sundhed. Men ungdommens kilde og kroppens aldring handler om andet og mere.

Professor Bente Klarlund går videnskabeligt til værks og giver råd til en livsstil, hvor dine celler og dermed din krop i biologisk forstand bliver yngre. (KH)

Aftenvagt: Jesper Bertelsen

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Pernille Fenger

10.00 - 12.00 **Foredrag: Glæden ved at blive ældre** ved tidligere kulturminister Jytte Hilden



Alt for ofte beskrives alderdom i lutter dystre toner med fokus på alt det, man mister med alderen. Det er tosset, synes Jytte Hilden, der efterhånden selv er blevet 82.

Hun foreslår, at vi vender bøtten og sætter fokus på lykken ved at kunne huske både lys og mørke. Der er masser af besværlige snubletråde; det er slet ikke nemt, det kræver både mod og nysgerrighed at leve livet hele livet. Men hvad er alternativet? (KH)

14.15 - 15.00 **Sund krop: Hatha-yoga** med Lone Friis (KH)

Sund i livets sensommer: Mindmap over gode erfaringer. Pernille Fenger (Gul sal)

15.30 - 17.15 **Sund krop: Bevægelse på diget** med Tine Laulund

Sund i livets sensommer: Gong med Dorte Storm (KH)
Eller: **Åbent værksted** med Ginalina og Pernille Fenger (Værksted)

19.30 **Musik, der gør dig glad**



En trist dag kan hurtigt blive bedre, hvis du sætter den rigtige musik på. Simon Vikstrøm forklarer hvorfor og giver sine bedste forslag til klassisk musik, der løfter humøret (KH)

Onsdag d. 19. februar

- 9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen og refugiegæst Ulla Gerd Christensen
- 10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**
- Sund krop:** Gotvedgymnastik med Tine Laulund (KH)
- Sund i livets sensommer:** SMART-træning med Thomas Bjerre (Gul sal)
- Derefter: **Walk'n'talk** med Pernille Fenger (udendørs)
- (12.00 - 17.00 *Mulighed for at booke massage hos Tine Laulund*)
- 14.15 - 15.00 **Sund krop:** SMART-træning. Thomas Bjerre (KH)
- Sund i livets sensommer:** Hvor står jeg i livet nu? Vi ser med milde men realistisk øjne på vores liv og de vilkår, vi har for at leve det nu. Pernille Fenger (Gul sal)
- 15.30 - 16.30 **Sund krop:** Hatha-yoga med Lone Friis (KH)
- Sund i livets sensommer:** Qi Gong med Ulla Kronel (Gul sal)
- Eller mulighed for alle: **Vinterbad i Østersøen** med Jesper Bertelsen
- 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.



Aftenvagt Thomas Bjerre

Torsdag d. 20. februar

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.00 **Fælles: Et sprog for det åndelige**

»Oplev ærefrygt« - Sådan lyder et af Bente Klarlunds råd til et sundt liv. Men har vi andre sprog til at tale om ærefrygt med end det religiøse? Foredrag ved Malene Bjerre (KH)

(12.00 - 17.00 *Mulighed for at booke massage hos Tine Laulund*)

14.15 - 15.00 **Sund krop: SMART-træning.** Thomas Bjerre (KH)

Sund i livets sensommer: Hvordan kommer vi videre i livet, når vi oplever tab af nære relationer? Pernille Fenger (Gul sal)

15.30 - 17.15 **Sund krop:** a) Hatha-yoga med Lone Friis eller b) Samtalesalon om det mentales betydning for en sund krop - med Pernille Fenger (Musiklokalet)

Sund i livets sensommer: Gotvedgymnastik omkring en stol med Tine Laulund (Gul sal)

19.30 **Grin dig sund**

Foredrag om humor og dens helende kraft - med skolens egen humorprofessor Kåre Lind (KH)



Aftenvagter Kåre Lind

Fredag d. 21. februar

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Sund krop: Gotvedgymnastik med Tine Laulund (KH)

Sund i livets sensommer: Mere bakker og dale. Pernille Fenger (Gul sal)

(12.00 - 17.00 *Mulighed for at booke massage hos Tine Laulund*)

14.15 - 15.00 **Fælles: Syng for livets skyld** med Thomas Bjerre (KH)



15.30 - 17.15 **Sund krop:** Qi Gong med Ulla Kronel (KH)

Sund i livets sensommer: Yoga med Lone Friis/Dorte Storm (Gul sal/Musiklokalet)

19.30

Afrikansk dans

Vi kaster os frygtløst ud i afrikanske rytmer, kædedans og bevægelse og der er garanti for smil på læben. Med Tine Laulund (KH)

10.00 - 15.00 **Udflugt: Kulturpause**

Vi besøger Dodekalitten, Lollands svar på Stonehenge, og Fuglsang Kunstmuseum. Frokost Kettinge Forsamlingshus, eftermiddagskaffe hjemme på skolen.

Guider Thomas Bjerre og Tine Laulund



19.30

Film: Mandskoret

Dokumentarfilm om en højrøstet gruppe midaldrende norske mænd, som sammen har dannet et kor.

Mændene lovede for 15 år siden at synge ved hinandens begravelser, og pludselig bliver det alvor.

Introduktion ved Malene Bjerre (KH)



Søndag d. 23. februar

9.00 - 11.00

Brunch med det hele: nybagte boller og rugbrød, røræg og cocktailpølser, hjemmelavet müsli, ost og frisk frugt



11.00 - 12.00

Vinterbad i Østersøen med Jesper Bertelsen

14.00 - 16.00

Søndagssalon

Samtale mellem Jesper Bertelsen og billedkunstner Ulla Gerd Christensen, der er på refugieophold på højskolen, om den kunstneriske proces (spisesalen)

19.30

Koncert med Vik&Vej

Nyd den musikalske duo Thomas Vejstrup og vores egen Simon Vikstrøm (KH)



Mandag 24. februar

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Sund krop: SMART-træning. Thomas Bjerre (Gul sal) / Leg og bevægelse. Pernille Fenger

Sund i livets sensommer: Leg og bevægelse. Pernille Fenger (KH) / SMART-træning. Thomas Bjerre (Gul sal)

14.15 - 16.00 **Littera-gåtur**

Vi læser en novelle sammen og går derefter en samtaletur. Vi mødes i Koncerthuset, og der bliver tid til kaffe undervejs. Ved Malene Bjerre (KH)



16.30 - 17.30 **Sund krop: a)** Qi Gong med Ulla Kronel (KH)

Sund i livets sensommer: Hold hjernen frisk. Pernille Fenger (Gul sal)



19.30 **Syng af hjertens lyst** med Thomas Bjerre (KH)

9.00 - 9.45

Morgensamling med Malene Bjerre

10.00 - 12.00

Fælles: **Kost i den tredje alder.** Foredrag ved diætist Susanne Ross, indehaver af 'Diætistklinikken på Falster' (KH)

14.15 - 15.00

Sund krop: a) Yoga - med og uden stol med Lone Friis (KH)
b) Quiz dig sund med Thomas Bjerre (Musiklokalet)

Sund i livets sensommer Veje ud af ensomhed.
Med Pernille Fenger (Gul sal)



15.30 - 17.15

Sund krop: Gotvedgymnastik med Tine Laulund (KH)

Sund i livets sensommer: Strategier for socialt samvær.
Med Pernille Fenger (Gul sal)

19.30

Vi står på vores fødder

Fødderne skal helst holde hele livet. De er vores fundament her i tilværelsen - og så kan alt det andet godt svaje lidt mere.

Tine Laulund fortæller om betydningen af at have noget solidt at stå på og giver gode øvelser til det (KH)



9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00 - 12.00 **Når det hele lakker mod enden**

Vi går til fødselsforberedelse, når vi skal have et barn, men livets afslutning vil vi måske helst lukke øjnene for. Men det skal vi ikke, siger journalist Karen Løth, der i 2023 mistede sin mand. Sammen med parrets fire sammenbragte sønner passede hun ham til det sidste på familiens husbåd. Og det var en god oplevelse - trods alt. (KH)



14.15 - 17.00 **Stjerneløb** med samtalekort, poster, øvelser m.m. med Thomas Bjerre, Pernille Fenger og Tine Laulund



19.30 **Natur, der gør dig glad**

Mange terapiformer inddrager naturen, for vi får det bedre, når vi er i kontakt med levende dyr og planter. Simon Vikstrøm giver inspiration til, hvordan vi bruger det i vores hverdag. (KH)



9.00 - 9.45

Morgensamling med Pernille Fenger

10.00 - 12.00

Sund krop: På besøg i det lokale fitnesscenter med Thomas Bjerre og Tine Laulund

Sund i livets sensommer: Venskaber kommer i mange former. Vi deler erfaringer og ideer. Med Pernille Fenger (Gul sal)

14.15 - 15.00

Sund krop: Hatha-yoga med Lone Friis (KH)

Sund i livets sensommer: Gotvedgymnastik omkring en stol med Tine Laulund (Gul sal)

Eller mulighed for alle: **Vinterbad i Østersøen** med Jesper Bertelsen

15.30 - 16.30

Musik med lukkede øjne. Læn dig tilbage og lyt til mesterværket "Scheherazade" af russeren Nikolaj Rimskij-Korsakov, mens Simon Vikstrøm præsenterer komponisten og beskriver fortællingen i værket (KH)



19.30

Vinsmagning. Vores lokale vinekspert udfordrer smagsløgene med skønne italienske vine (spisesalen)

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.00 **Afslutning på kursusforløbene:**

Sund krop: Mål og videre vej - tips og tricks med Thomas Bjerre og Tine Laulund (KH)

Sund i livets sensommer: Hvordan holder vi fast i den mentale sundhed? Med Pernille Fenger (Gul sal)



14.15 - 15.00 **Sund krop: Gåtur** med Simon Vikstrøm

Sund i livets sensommer: SMART-træning med Thomas Bjerre (Gul sal)

15.30 - 17.15 Fælles: **Sundhed i sproget**

‘Du er så sej, så du skal nok klare det!’ og ‘Hun tabte kampen mod kræften’. Hvad fortæller ordene om vores forhold til sygdom og sundhed, og er det det, vi gerne vil sige? Foredrag ved Malene Bjerre (KH)

Eller: **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige

19.30 **Sidste aften på højskolen** med Thomas Bjerre (spisesalen)

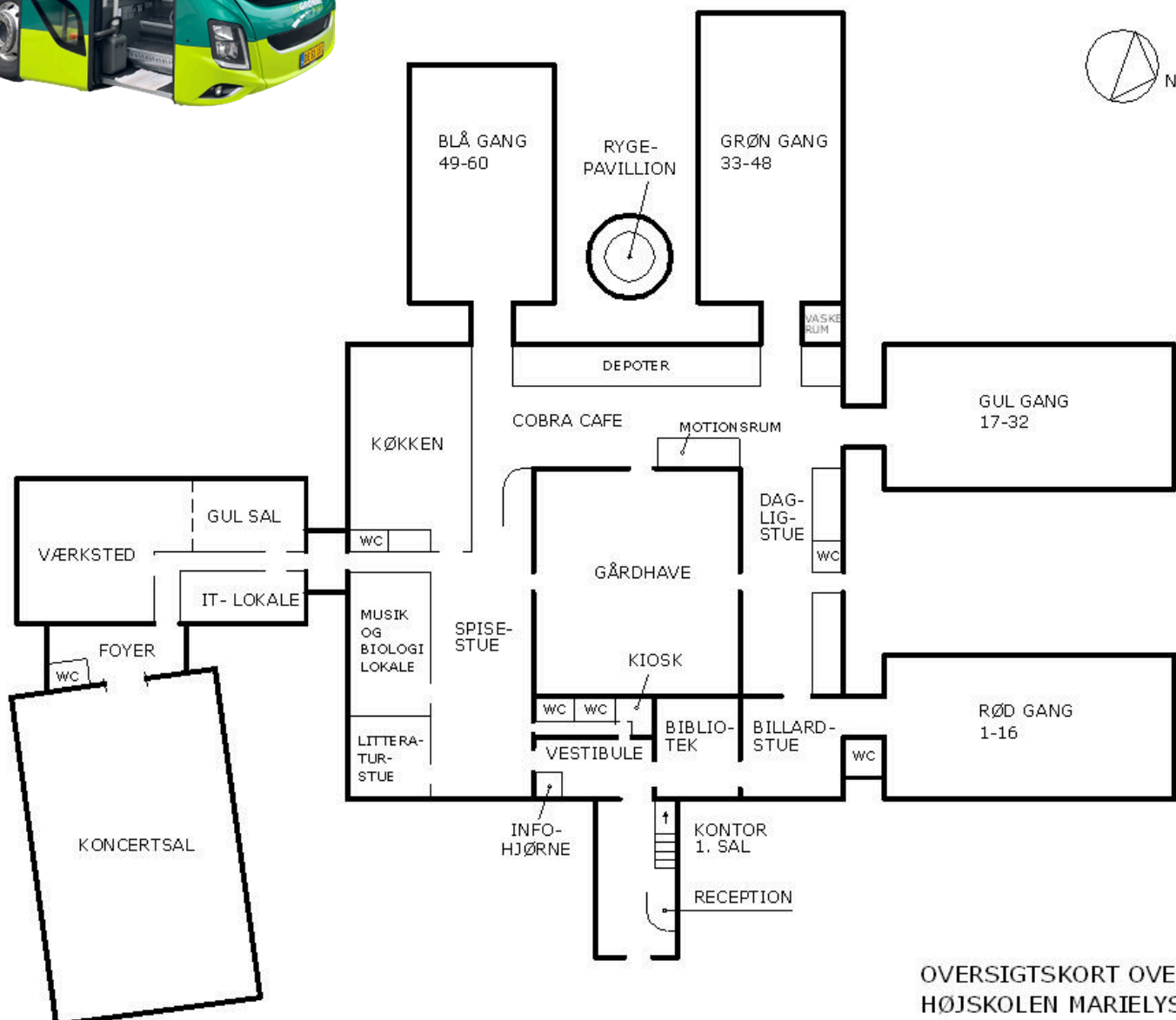
Lørdag d. 1. marts

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



OVERSIGTSKORT OVER
HØJSKOLEN MARIELYST

Nøglepersoner på kurset



Tine Laulund

Tine er uddannet bevægelses-pædagog og massør fra Gotvedinstituttet. Alle hverdage året rundt har hun morgen-gymnastik på skolen.



Thomas Bjerre

er lærer på højskolen og ud-dannet instruktør inden for SMART-træning, der styrker hjernen gennem fysisk øvelse.



Pernille Fenger

er uddannet folkeskolelærer og psykoterapeut. Hun har været ansat som lærer på Aalborg Sportshøjskole.



Annbritt Jørgensen

er ernæringsassistent, økonom og køkken-chef på højskolen. Hun har specialiseret sig i sund, grøn og nærende mad til seniorer.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Højskolens wifi-navn er: **Hojskolen_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

Vagttelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer.