

Hukommelse og erindring



Forfatter Peter Øvig



Hold 5 – 23. - 29. marts 2025

29012025

Vi er, hvad vi husker, siger forfatteren Peter Øvig, der holder foredrag på dette kursus. Og det kan stå som overskrift på det hele: Hukommelsen er afgørende for vores identitet, og det gælder om at holde den ved lige. Det gør vi på på forskellig vis, og du skal vælge mellem tre kursusforløb:

Hjernegymnastik: Her får du trænet din hjerne på alle mulige måder. Vi skal træne hjernen i de processer, den er skabt til at udføre som vores bindemiddel til kroppen og omverdenen, og det gør vi ud fra alt, hvad videnskaben ved om hjernetræning. Vi skal udfordre balancen, koordinationsevnen og styrke motorikken; vi skal nyde godt af fællessangens gavnlige virkninger, øve hukommelsen og skabe gode hjernevaner, du kan få med dig hjem. Lærer: SMART-instruktør Thomas Bjerre (Koncerthuset)

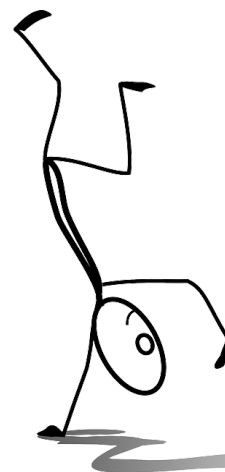
Bridge: Vi træner meldinger, konventioner, spil og modspil og du spiller selvfølgelig en masse bridge. Samtidig lærer du om bridgens historie, psykologi og kultur – og finder ud af, hvorfor det er så godt for hjernen at spille bridge. Underviseren er Jacob Røn, der bl.a. skriver artikler i magasinet Dansk Bridge og lever af at undervise i bridge. Han er tidligere landsholdsspiller og landstræner og har skrevet bøger om bridge (Gul sal/ IT-lokale)

Erindringsværksted: Vi arbejder med erindringer med kreative twist. Med udgangspunkt i billeder, farver og genstande, arbejder og fortæller vi om oplevelser fra vores liv. Vi laver nedslag i livet med emner som f.eks. din barndoms jul, din konfirmation, hvem der har gjort en forskel i dit liv, hvad dit første job var, havde du mon en poesibog, hvordan forløb din første skoledag, hvordan så din første skoletaske ud, hvordan så din første cykel ud osv. Vi laver en erindringsæske og et layout til forsiden på en erindringsbog. Lærer: Kirsten Mikkelsen (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. 23. marts

- 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
- 18.45 - 19.30 **Bridgetest for bridgespillerne (Gul sal)**
- 19.30 **Højskolesang** i Koncerthuset
Med Thomas Bjerre



Mandag d. 24. marts

9.00 - 9.45

Morgensamling med Malene Bjerre + kursets lærere

10.00 - 12.00

Kursusforløb:

Hjernegymnastik: Introduktion, navneleg. En times SmartTraining + et par quizzer

Bridge: Bridgeundervisning og spil

Erindringsværksted: Præsentation, udpluk af livshistorier, start på erindringsæsker

14.15 - 15.00

Kursusforløb, fortsat

15.30 - 17.15

Frit valg mellem:

Intro til bridge for ikke-bridgespillere (ved bridgeunderviser)

SMART-træning for bridgespillere (Thomas Bjerre)

Sudoku og andre hjernetræningsopgaver (Inger Aagaard, frivillig)

19.30

Folkekøkken & Foredrag

Peter Øvig: Erindring og identitet

"Jeg er, hvad jeg husker," hedder en af Peter Øvigs bøger, og i det hele taget løber begreberne erindring og identitet som en rød tråd gennem Øvigs forfatterskab. Både når han har interviewet modstandsmænd, hippier og bz'ere til sine dokumentariske bøger, eller når han har vendt blikket mod psykisk sygdom hos hans mor

Aftenvagt: Malene Bjerre



9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Hjernegymnastik: Begyndende dement - eller bare lidt rusten hukommelse? + En times SmartTraining

Bridge: Bridgeundervisning og spil

Erindringsværksted: Farver og erindringer. Overskrift til livshistorier. Layout til bogforside

14.15 - 15.00 **Kursusforløb**, fortsat

15.30 - 17.15 Der er to valgmuligheder

Enten: **Resonans - modgiften i et samfund, der er løbet løbsk**
Foredrag om sociologen Hartmut Rosas begreb om resonans - ved Malene Bjerre (KH)

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



19.30

Historier i musikken. *Peter og ulven, Udstillingsbilleder* og *Peer Gynt* - Simon Vikstrøm lader os lytte til eksempler på programmusik; værker, vi især husker pga. fortællingerne i dem (KH)

Onsdag d. 26. marts

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Hjernegymnastik: En times SmartTraining. Musik og rytmer + huskeruter

Bridge: Bridgeundervisning og spil

Erindringsværksted: En udflugt, du kan huske? Hvem gjorde en forskel i dit liv? Videre arbejde med æske og bogforside

14.15 - 15.00 **Kursusforløb**, fortsat



15.30 - 16.30 **Gåtur i Marielyst** med Jesper Bertelsen - eller på egen hånd

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



Aftenvagter: Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:** SMARTTraining, daglige udfordringer på nettet

Hjernegymnastik: En times SmartTraining. Daglige udfordringer på nettet

Bridge: Bridgeundervisning og spil

Erindringsværksted: Fortsættelse af æske og bogforside. Ideer til at fortsætte bidder af livsfortællinger



13.30 - 18.00 Halvdagsudflugt til **Danmarks Samlermuseet** i Stege, hvor vi besøger de gode gamle dage i Thorsvang. Her kan du opleve verden af i går. Gå en tur gennem de gamle butikker og værksteder, der bugner af ting, fra da mormor var ung.

På vejen hjem stopper vi i **Fanefjord Kirke** og kigger på tegneserier fra årene lige før reformationen. Elmelundemesteren står bag "Bibelen for dummes" i et festfyrværkeri af Danmarks nok flottest restaurerede samling af kalkmalerier. Kaffe undervejs. Casper Dalboe og Thomas Bjerre

19.30

Historisk erindring

Er historien en endegyldig sandhed, der findes i gamle, tykke bøger, og som kun til nød kan justeres? Eller er svaret, at vi i fællesskab hele tiden beslutter, hvad (den rigtige) historie er? Foredrag ved Casper Dalboe (KH)

Fredag d. 28. marts

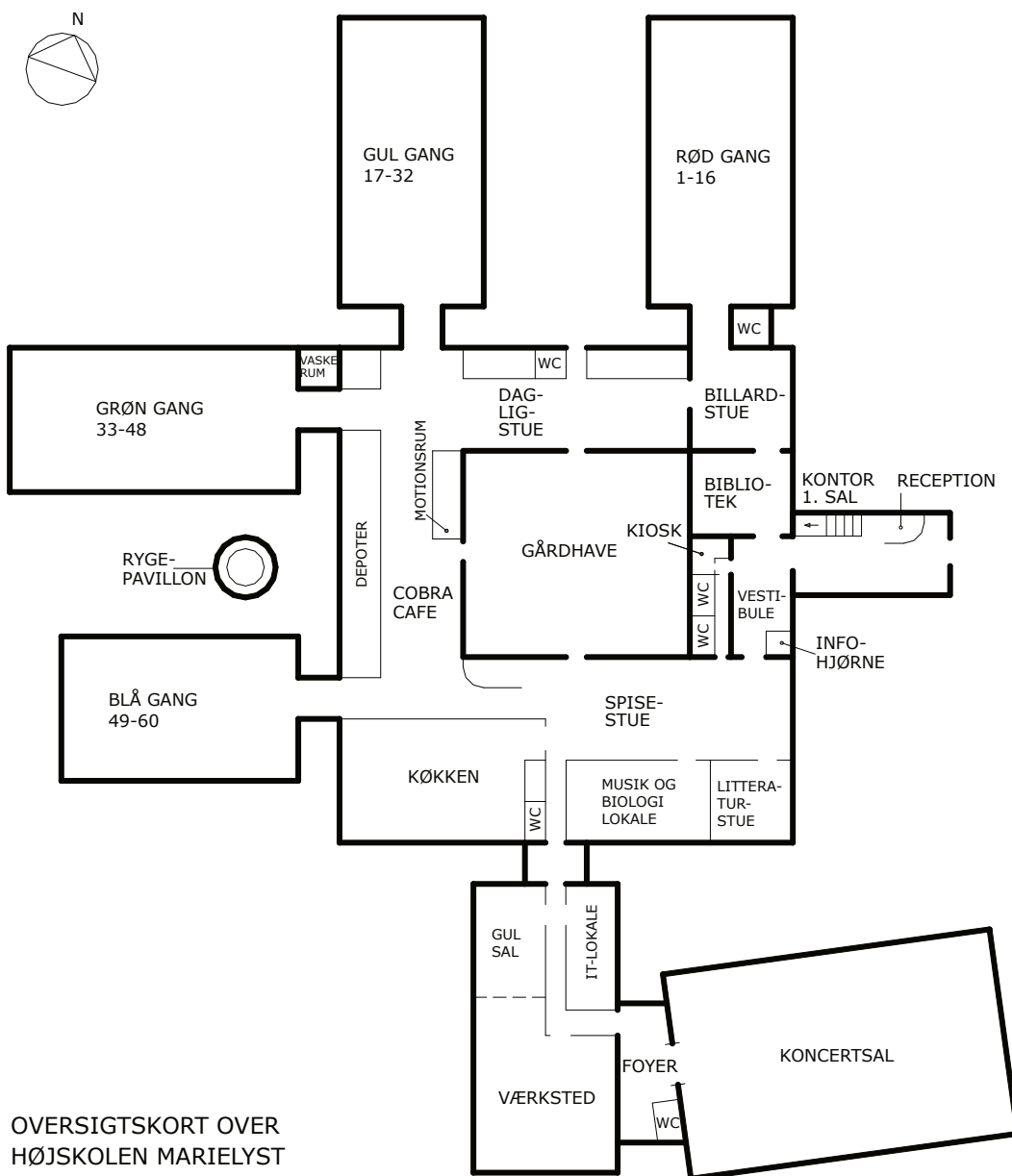
- 9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm
- 10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**
- Hjernegymnastik:** En times SmartTraining. Kahoot og evaluering
- Bridge:** Bridgeundervisning og spil
- Erindringsværksted:** Færdiggørelse af æske og bogforside, arbejde med udstilling
- 14.15 - 15.00 **Præsentation af kursusforløbene** for resten af holdet - hvad har I lavet, og hvad er der kommet ud af det? Vi skal blandt andet på besøg i erindringsværkstedet (KH)
- 15.30 - 17.15 **Fyraftensfri:** En sidste runde bridge, et spil skak, en tur på stranden - eller hvad du nu har lyst til
- 19.30 **Sidste aften på højskolen.** Ved Thomas Bjerre (spisesal)

Aftenvagt: Thomas Bjerre

Lørdag d. 29. 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





PRAKTISKE OPLYSNINGER

Højskolens wifi-navn er: **Hojskolen_Wi_Fi**

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

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.30.

Nummeret til vagttelefonen er 93 93 00 42

Vagttelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer.