

# Grundlovsdag på Marielyst



19012025

## Hold 12 –25. maj - 7. juni 2025

**Dette tidlige sommerhold strækker sig vidt.** Nogle skal cykle – med og uden hjælp fra en lille elmotor, andre skal filte engle, tasker og hjemmesko – og så er der dem, der lægger op til fejringen af grundlovsdag ved at gå på opdagelse i den store højskolemand, Grundtvig.

Du skal vælge mellem tre kursusforløb:

**Cykling på elcykel og trædecykel.** Forsommerens cyklehold er opdelt mellem et hurtigt hold for elcykler og racerryttere og et lidt langsommere hold for trædecykler og forsigtige elcykler. Begge hold cykler via Østfalster og Stubbekøbing til Møn. Herfra videre over Sydsjælland og retur til Marielyst via Østlolland + et par rundture ud fra højskolen. Lærer: Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre

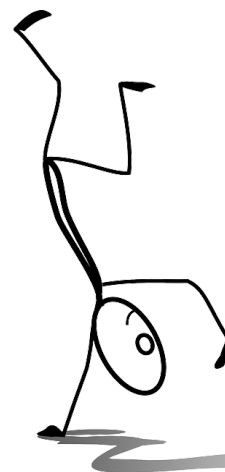
**Filtning** Uld er et uovertruffent materiale, som kan bruges til mange projekter. På kurset vil du blive præsenteret for nålefiltning og vådfiltningsteknikker. Du kan fx filte en engel eller en anden figur eller en mindre taske, hjemmesko eller en uldkrukke. Du kan også blive inspireret til at udtrykke dig kunstnerisk gennem ulden, fx i et filtbillede, hvor man kan bruge begge teknikker, og hvor det kun er fantasien, der sætter grænser. Lærer: Ann-Louise Lorentzen

**Grundtvig:** Grundtvigs drøm om oplysning og folkelighed har lagt en del af fundamentet for den danske folkesjæl, som vi kender den i dag. Dette kursusforløb tager dig med ind i hjertet af Grundtvigs tankeverden, og vi fordyber os i de revolutionerende ideer, der stadig præger dansk politik, samfundsliv, kirke og skolevæsen. Vi skal også besøge hans mindestue i Udby – og selvfølgelig synge en masse af hans sange. Lærer: Casper Dalboe.

Kursusleder: Thomas Bjerre

## Faste tidspunkter på hverdagene

- 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. 25. maj

- 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 Thomas Bjerre, Malene Bjerre og Jesper Bertelsen



- 19.30 **Sommersang** med Thomas Bjerre

Sommeren er skøn udenfor - men sandelig også i Højskolesangbogen. Vi finder de dejligste sange om den lyse sommernat (KH)

## Mandag d. 26. maj

9.00 - 9.45

**Morgensamling** med Malene Bjerre + kursets lærere

10.00 - 12.00

**Kursusforløb:**

**Cykling for de hurtige/knap så hurtige:** Marielyst – Stubbekøbing (kl. 10-14.30, distancer: 40/35 km). Madpakker med, cykler overnatter

**Filt:** Præsentation af filtning. Vi har fokus på nålefiltning og lærer at nålefilte en engel.

**Grundtvig:** Introduktion til Grundtvig: Hvem var han? + Grundtvigs salmer: Vi synger og analyserer

14.15 - 15.00

**Mere kursusforløb**

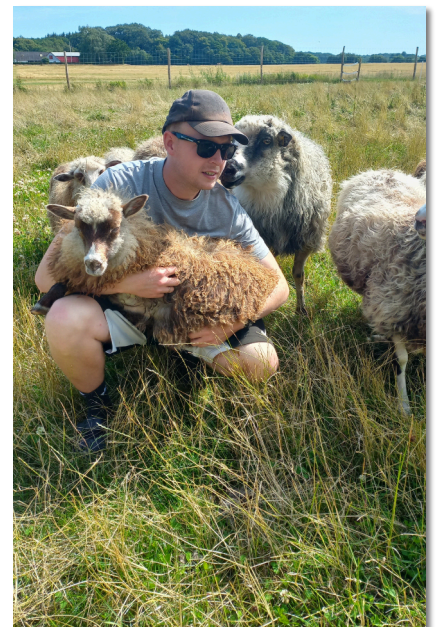
15.30 - 17.15

**Kunsten på Marielyst** - introduktion i Koncerthuset og derefter rundvisning i højskolens kunstsamling ved Jesper Bertelsen

19.30

**Meningen med livet**

Som 22-årig rejste vores lærer Casper Dalboe fra Sjælland til Lolland sammen med sin kone og deres børn og slog sig ned på et selvforsyningslandbrug. Her har familien skabt et liv, der giver både mennesker, dyr og grøntsager tid til at vokse i fred og ro. Foredrag om at vælge sit eget liv (KH)



9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

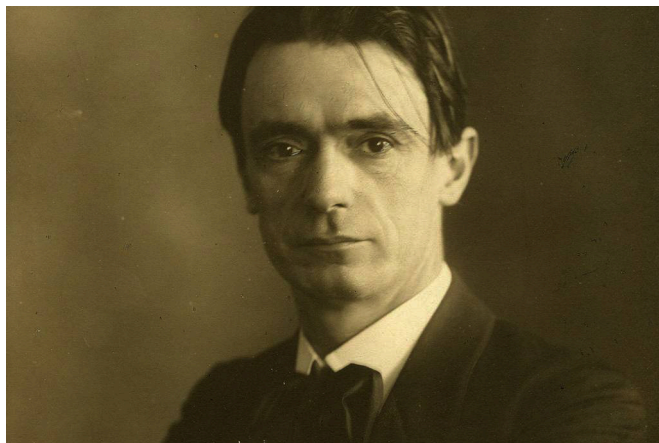
**Cykling for de hurtige/knap så hurtige:** Stubbekøbing - Råbylille (kl. 10-15.30, distancer: 35/30 km). Madpakker med, cykler overnatter

**Filt:** Præsentation af vådfiltning. Vi lærer at vådfilte en uldkrukke med sæbevand

**Grundtvig:** Grundvig om skoler, højskoler og dannelse

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**

15.30 - 17.15 **Åbent værksted** (med Ginalina Gendy + frivillige)  
Eller **IT-værksted** (med frivillige)



19.30 **Rudolf Steiner** - den kontroversielle pædagog, der drømte om at ændre hele verden. Foredrag ved Simon Vikstrøm

- 9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre
- 10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**  
**Cykling for de hurtige/knap så hurtige:** Råbylille - Kalvehave (kl. 9-15, distancer: 45/30 km). Madpakker med, cykler overnatter  
**Filt:** Vi arbejder videre med vores filteprojekter. Nålefiltning eller vådfiltning  
**Grundtvig:** Grundtvig som præst og kirketænder
- 14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**
- 15.30 - 16.30 **Tid til en frisk gåtur** på egen hånd - eller en lur før festmiddagen
- 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 Thomas Bjerre og Simon Vikstrøm. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset.



## Torsdag d. 29. maj

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Casper Dalboe

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

**Cykling for de hurtige/knap så hurtige:** Kalvehave - Vordingborg (kl. 9-14.30, distancer: 28/23 km). Madpakker med, cykler overnatter

**Filt:** Vi arbejder videre med vores filteprojekter. Nålefiltning eller vådfiltning

**Grundtvig:** Grundtvig: Grundtvigs verden og samtidig: 1800-tallet kort fortalt

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**

15.30 - 17.15 **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige  
Eller **Operahits** med Casper Dalboe (KH)

19.30 **Tillid: Danmarks unikke råstof**

Danskerne er verdensmestre i tillid, siger man - og det skal vi være glade for. Men er vores tillid sat på prøve? Foredrag ved Thomas Bjerre



## Fredag d. 30. maj

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

**Cykling for de hurtige/knap så hurtige:** Vordingborg - Guldborg (kl. 9-14.30, distancer: 34/28 km). Madpakker med, cykler overnatter

**Filt:** Vi arbejder videre med vores filteprojekter. Nålefiltning eller vådfiltning

**Grundtvig:** Grundtvig som filosof + Grundtvigs salmer: Vi synger og analyserer

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**



15.30 - 17.15 **Fyraftensfri** til en tur på stranden, krolf eller noget andet godt

19.30 **Dyrellyde i forårsnatten** - Simon Vikstrøm fortæller om de dyr, du kan opleve på en forårstur i mosen i forsommeren, og giver lydeksempler på dyrestemmerne (KH)

10.00 - 16.00

## I Grundtvigs fodspor

Vi tager til Udby og Rønnebæksholm på Sydsjælland, hvor Grundtvig har slået sine folder i flere omgange.

Grundtvig blev født i Udby, og i Udby Kirke startede han modvilligt sin karriere som præst - i første omgang som medhjælper for sin far. Han boede i den ene længe på præstegården, som nu er museum/mindestue over Grundtvigs liv, virke og tanker. Der er både originale bøger og noter i udstillingen.

Rønnebæksholm er en gammel herregård fra 1300-tallet, hvor han boede i årene 1841-1851, efter at han havde giftet sig med Marie Toft.

Der er i dag kunstudstillinger og en flot park, hvor annekset Venligheden ligger - det blev bygget, så Marie kunne slippe for Grundtvigs evindelige røg.

Vi tager madpakker med.

Guider Casper Dalboe og Thomas Bjerre

19.30

## Outskirts: Route 66

Filmen handler om fire venner, der cykler langs den legendariske Route 66, som strækker sig fra Chicago til Los Angeles. Undervejs bliver det tydeligt, hvad cykling egentlig handler om: Udforskningen af nye steder, og de mennesker der bor der. Introduktion ved Casper Dalboe





## Søndag d. 1. juni

9.00 - 11.00

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



10.00 - 14.00

**Fri leg** - tag en tur på stranden, slap af i gårdhavn, spil et spil kort, sæt dig i værkstedet

14.00 - 16.00

**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 kunne vi arbejde med at kunne tale om det åndelige på en anden måde? Foredrag ved Malene Bjerre (KH)

19.30

**Aftensang** med Mikkel Thomas i spisesalen

## Mandag 2. juni

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Casper Dalboe

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

**Cykling for de hurtige/knap så hurtige:** Guldborg - Marielyst (Afgang kl. 9.45 km, distancer: 40/35 km). Madpakker med

**Filt:** Vi arbejder videre med vores filteprojekter. Nålefiltning eller vådfiltning

**Grundtvig:** Kresten Andersen: Engagerende samtaler + Grundtvigs salmer: Vi synger og analyserer

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**

15.30 - 17.30 **Turen går til Gedser** for Grundtvig og filt

Vi skal se Gedser Kirke, som er et forstudie til Grundtvigskirken på Nørrebro i København.

Vi skal også besøge Toldhuset, et botilbud for unge, og drikke kaffe i deres café.



Guider Mikkel Thomas og Ann-Louise Lorentzen

19.30 **Koncert med Dronning Louise**  
Duoen Dronning Louise underholder med egne danske sange. Sanger er filteunderviser Ann-Louise Lorentzen og guitarist og sangskriver Thomas Vejstrup (KH)



Aftenvagt Ann-Louise Lorentzen

## Tirsdag d. 3. juni

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

**Cykling for de hurtige/knap så hurtige:** Marielyst - motionsslangen t/r (35/25 km). Madpakker med

**Filt:** Vi arbejder videre med vores filteprojekter. Nålefiltning eller vådfiltning

**Grundtvig:** Grundtvig i populærkulturen

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**

15.30 - 17.15 **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige (Værksted)

Eller: **Yoga på en måtte** med Lone Friis (KH)

19.30 Folkekøkken & Foredrag: **Fartblind**

På få år gik Jakob Mark fra at være en ung, ukendt politiker til at få femteflest personlige stemmer i hele Danmark. Samtidig soledede han sig i politiske resultater og virale statusopdateringer på Facebook.



Men prisen var høj – den unge politiker Jacob Mark blev nemlig så syg af stress, at han i en periode mistede det meste af synet.

I dag har Jacob Mark trukket sig helt fra politik - og her fortæller han om, hvordan det endte der. Gæster udefra (KH)

## Onsdag d. 4. juni

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Mikkel Thomas

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

**Cykling for de hurtige/knap så hurtige:** Sydfalster rundt (distancer: 40/30 km). Madpakker med.

**Filt:** Vi arbejder videre med vores filteprojekter. Nålefiltning eller vådfiltning

**Grundtvig:** Grundtvig som politiker og hans forhold til grundloven

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**

15.30 - 17.15 **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige  
Eller **IT-værksted** med frivillige



19.30 **Status på dansk politik 2025**

Casper Dalboe kaster et blik på de debatter, der præger det politiske liv i Danmark lige nu

9.00 - 9.45

**Morgensamling** med Malene Bjerre



10.00 - 11.45

**12.000 års Danmarkshistorie**

I dette tempofyldte foredrag tager tegneren Kasper Købke os med ind i vores allesammens danmarkshistorie gennem de sidste 12.000 år, set gennem sin detaljerede blyantsstreg i seks værker. Vi kommer med helt ind i tegneværkstedet og ser, hvordan de seks værker tager form (KH)

13.30 - 17.30

**Grundlovsdag i højskolens park med talere udefra**

19.30

**Halleluja**

Musikalsk foredrag med Mikkel Thomas om Leonard Cohen, som med sin guitar og sin mørke stemme skabte musik, vi alle kender (KH)

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

**Cykling for de hurtige/knap så hurtige:** Nedvarmningstur (distance: 25 km)

**Filt:** Afslutning af filtning. Vi gør klar til udstilling af filtværkerne.

**Grundtvig:** Grundtvigs salmer: Vi synger og analyserer + forberedelse til præsentationen: Hvad har vi lært

14.15 - 15.00 **Præsentation af fagene og filtfernisering (KH)**

15.30 - 17.15 **Samtalesalon om vaner** med Jesper Bertelsen



19.30 **Sidste aften på højskolen**

Vi synger og hygger os i spisesalen - med Thomas Bjerre



Måske også et kursus for dig:

# LIVSKRAFT

**Hold 31 - 30. november - 6. december 2025**

**Livskraft er evnen til at klare sig og overleve** under de særlige vilkår i omgivelserne, som vi befinder os i. Og i decembermørket kan vi godt bruge lidt af den. Vi skal undersøge, hvor vi henter håb og livsmod – i naturen, musikken, litteraturen og i vores eget sind.

Vi skal vinterbade, synge, grine og læse nyheder på den håbefulde måde. Og så får vi besøg af spændende mennesker, hvis vej gennem livet har lært dem om livskraft

Kursusleder: Malene Bjerre



*Sørine Gotfredsen mener, at menneskers livskraft er det vigtigste, der er at sige om os*



*Puk Qvortrup mistede sin mand som helt ung. Hun fortæller om sin dybe sorg - og om ikke desto mindre stadig at ville livet og kærligheden*

## 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**

Vagtelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer.