

Sommer på Marielyst - med Seniorfestivalen



Hold 17 –20. juli - 2. august 2025

29012025

Her er to uger på højskolen fyldt med bevægelse, sang og musik. Fra morgenstunden er der tilbud om morgenbadning i Østersøen, gymnastik og morgensang i koncertsalen. Dagen igennem er der musikalske foredrag om alt fra svenske viser til Louis Armstrong og musikfænomenet Taylor Swift.

Det hele toppe med de to dage med Seniorfestivalen, den 23.-24. juli, hvor du som kursist deltager på linje med alle de andre festivalseniorer. Undervejs skal vi også på udflugt til Dodekalitten, Sydhavsøernes svar på Stonehenge, og vi skal spise frokost på Søllestedgård, hvor man har indrettet et brasserie, som var vi midt i Paris, i en af længerne på det smukke lollandske gods.

Kursusleder: Mikkel Thomas

Faste tidspunkter på hverdagene

Kl. 7.00: Morgendukkert i Østersøen

Kl. 7.30: Morgengymnastik i Koncerthuset (KH)
(dog ikke 23.-25.)

Kl. 8-9: Morgenbuffet i spisesalen (SS)

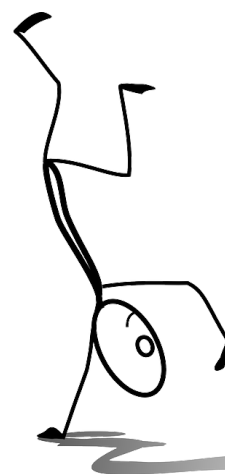
Kl. 9-9.45: Morgensamling (KH)

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. 20. juli

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

15.00 - 16.30 Kaffe i dagligstuen

16.30 - 17.15 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Mikkel Thomas, Malene Bjerre og Jesper Bertelsen



19.30 **Syng fra Højskolesangbogen**
Højskolesangbogen er en skatkiste af sange, der fortæller om alle sider af livet. Med Thomas Bjerre (KH)

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Malene + holdets lærere

10.00 - 12.00 **150 år med det hvide guld**
Sukkerets historie er en lokalhistorisk fortælling om landbrugets udvikling, industriens gennembrud og samfundets søde tand. Foredrag ved Thomas Bjerre (KH)

14.15 - 15.00 **SMART-træning til hjernen** - med Thomas Bjerre (KH)

Eller: **Gåtur i Marielyst** med Simon Vikstrøm



15.30 - 17.15 **Kunsten på Marielyst** - introduktion til højskolens omfattende kunstsamling ved Jesper Bertelsen



19.30 **Fra naturens raritetskabinet**

De sjoveste, mest kuriøse og spektakulære fortællinger fra naturhistoriens skattekammer. Om paradisfugle, kæmpeblæksprutter, bjørnedyr, nisseskæg og svampedyr. Foredrag ved Simon Vikstrøm (KH)

Tirsdag d. 22. juli

- 9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Kåre Lind og Mikkel Thomas (KH)
- 10.00 - 12.00 **Fra Newport til Marielyst** – et strejftog gennem historien om musikfestivaler
Hvornår og hvor var det nu, Jimi Hendrix brændte sin guitar af på scenen? Det får du at vide i dette foredrag af Peter Søvad, der fortæller om nogle af de markante musikfestivaler, der var med til at definere jazz, folk og rock, fra Newport Jazz og Folk til Monterey, Woodstock, Roskilde - og nu Marielyst. (KH)
- 14.15 - 15.00 **Gåtur** med Kåre Lind

Eller: **Musikalsk pause** med Mikkel
- 15.30 - 17.15 **Blomsterbinding** - scenepynt til festivalen med Dorte Storm (værkstedet)

Eller: **IT-værksted** (frivillige)
- 19.30 **Landet rundt – med folkemusikken**

Kåre Lind og Mikkel Thomas spiller eksempler på spillemandsmusik og folkeviser fra hele Danmark – og fortæller om spillemænd og syngekonner (KH)

Onsdag d. 23. juli

Kursusprogram = Seniorfestivalen - vælg frit mellem de mange begivenheder



Torsdag d. 24. juli

Kursusprogram = Seniorfestivalen - vælg frit mellem de mange begivenheder



Fredag d. 25. juli

9.00 - 9.45 **Morgensamling** og evaluering af Seniorfestivalen med koordinator Mette Rygaard og Jesper Bertelsen

10.00 - 12.00 **En musikfantasi med lukkede øjne**
Er du træt oven på to dages festival? Så læn dig tilbage og lyt til Hector Berlioz' mesterværk "Symphonie Fantastique", mens Simon Vikstrøm præsenterer komponisten og beskriver fortællingen i værket (KH)

14.15 - 15.00 **SMART-træning til hjernen** - med Thomas Bjerre i parken
Eller: **Rytmeleg** med Peter Søvad (KH)

15.30 - 17.15 **Fyraftensfri:** Efter nogle dage med fuldt tryk på er det tid til at slappe lidt mere af. Måske en gang krolf eller petanque i parken, en tur på stranden, en kop kaffe med en bog i gårdhaven

19.30

Mod strømmen

Mens resten af befolkningen flytter mod de store byer og især København, er Casper Dalboes rejse gået den modsatte vej: fra Sjælland til Lolland, hvor han har slået sig ned på et fritidslandbrug og er blevet selvforsynende. Hør hans personlige beretning om at træffe sine egne valg i livet (KH)



10.00 - 16.15

Heldagsudflugt til Lolland

Vi skal besøge Dodekalitten, Sydhavsøernes svar på Stonehenge. Bagefter spiser vi frokost på Søllestedgård, hvor man har indrettet et brasserie, som var vi midt i Paris, i en af længerne på det smukke lollandske gods. På hjemturen tager vi forbi domkirken i Maribo.

Guider er Mikkel Thomas og Casper Dalboe



19.30

Mit liv som troubadour

Mikkel Thomas - musiker og højskolelærer - fortæller den personlige beretning om at være en både ukendt og håbefuldt troubadour i nutidens Danmark (KH)



Søndag d. 27. juli

9.00 - 11.00

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



11.00 - 14.00

Fri søndagstid

14.00 - 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)



19.30

Taylor Swift - en moderne myte

Taylor Swift er en af vor tids største musikikoner - så stor at amerikanske aviser har ansat en korrespondent til udelukkende at skrive om hende. Peter Søvad fortæller om musikeren og fænomenet (KH)

Mandag 28. juli

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm (KH)

10.00 - 12.00 **Mini-Ólavsøka** ved Mikkel Thomas

Det er Færøernes nationaldag i dag, hvor færingerne fejrer den norske konge Olav, som regerede over Færøerne og senere blev helgenkåret og dermed blev Færøernes skytsengel. Mikkel Thomas, vores næsten-færing, fortæller om nationaldagen, vi skal høre musik, synge og se kaproning og afslutter med en kædedans - og en snaps (KH)

14.15 - 15.00 **Kryb og kravl på diget** med Simon Vikstrøm



15.30 - 17.30 **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige

Eller: **IT-værksted** med frivillige



19.30 **Revyen og det store, danske grin**

Revyen afspejler, hvad der gennem tiden har optaget danskerne aller mest. Fra den afklædte komik i de glade 1890'ere over Scalarevyernes internationale, moderne humor til Dirch Passer & Keld Petersens absurde humor og frem nyere tid velfærdssamfundskritik. Foredrag ved Michael Eigtved

Tirsdag d. 29. juli

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Michael Eigtved (KH)

10.00 - 12.00

Storhed og fald?

Casper Dalboe fortæller om Lolland og Falsters historie fra 1900 til i dag og giver sit bud på fremtiden for øerne (KH)

14.15 - 15.00

Operapause med Casper Dalboe



15.30 - 16.45

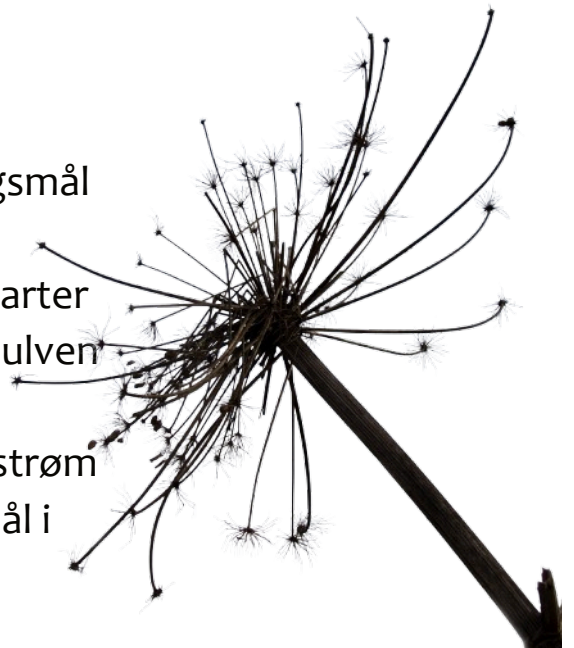
Musikalsk værksted med Mikkel Thomas (musiklokalet)

Eller: Yoga på stol med Lone Friis (KH)

19.30

Hvad vil vi med naturen?

Et foredrag om de store naturspørgsmål i dagens Danmark. Hvad er natur? Hvilken natur ønsker vi? Er invasive arter nødvendigvis uønskede? Vil vi have ulven tilbage? Er bjørnekloer, bævere og skarver kun af det onde? Simon Vikstrøm tager hul på de store naturspørgsmål i dagens Danmark (KH)



9.00 - 9.45

Morgensamling med Simon Vikstrøm (KH)



10.00 - 15.00

Udflugt til Møn

Vi kører til det smukke Møn, hvor vi besøger Samlermuseet, der giver et tilbageblik på 50'erne og 60'ernes Danmark. Vi spiser frokost undervejs og på hjemturen besøger vi en af Danmarks mest berømte kirker, Fanefjord Kirke, der er dekoreret med de interessante kalkmalerier af Elmelundemesteren. Guide: Simon Vikstrøm og Casper Dalboe

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 Mikkel Thomas og Peter Søvad. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i højskolens gårdhave (hvis vejret tillader det)



Torsdag d. 31. juli

9.00 - 9.45

Morgensamling med Jesper Bertelsen (KH)

10.00 - 12.00

Jazz ain't dead - it just smells funny

Jazzen er det 20. århundredes musikform. Den opstod, da århundredet var helt nyfødt og har udviklet sig lige siden. Gennem video, lyd og fortælling kommer vi igennem jazzens historie og møder nogle af dens store skikkelser: Louis Armstrong, Duke Ellington, Charlie Parker, Miles Davis m.fl. Med Peter Søvad (KH)

14.15 - 15.00

Rytmepause med Peter Søvad



16.30 - 17.30

Åben højskolesang. Hele Marielyst er inviteret med til at synge efter Højskolesangbogen. Emil Ritter og Ulla Christensen er sangværter (KH)

19.00

Afgang med bus for dem, der skal i revyen - med Mikkel Thomas

19.30

Noget godt til ørerne med Emil Ritter og Ulla Christensen

Fredag d. 1. august

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Emil Ritter og Ulla Christensen (KH)

10.00 - 12.00 **Danske og svenske viser**

Både den danske og den svenske sangtradition har et hav af skønne og forskelligartede viser. Vi synger dem sammen - måske i flere stemmer og lytter til enkelte af dem. Og hvordan bliver visetraditionen ført videre i dag? Med Emil Ritter og Ulla Christensen (KH)



14.15 - 15.00 **Fuglepause** med Simon Vikstrøm

Eller: **Poesipause** med Mikkel Thomas (KH)



15.30 - 17.15 **Krolf eller petanque** i skolens park med Simon Vikstrøm

19.30

Sidste aften på højskolen

Musik og hygge i spisesalen med Mikkel Thomas

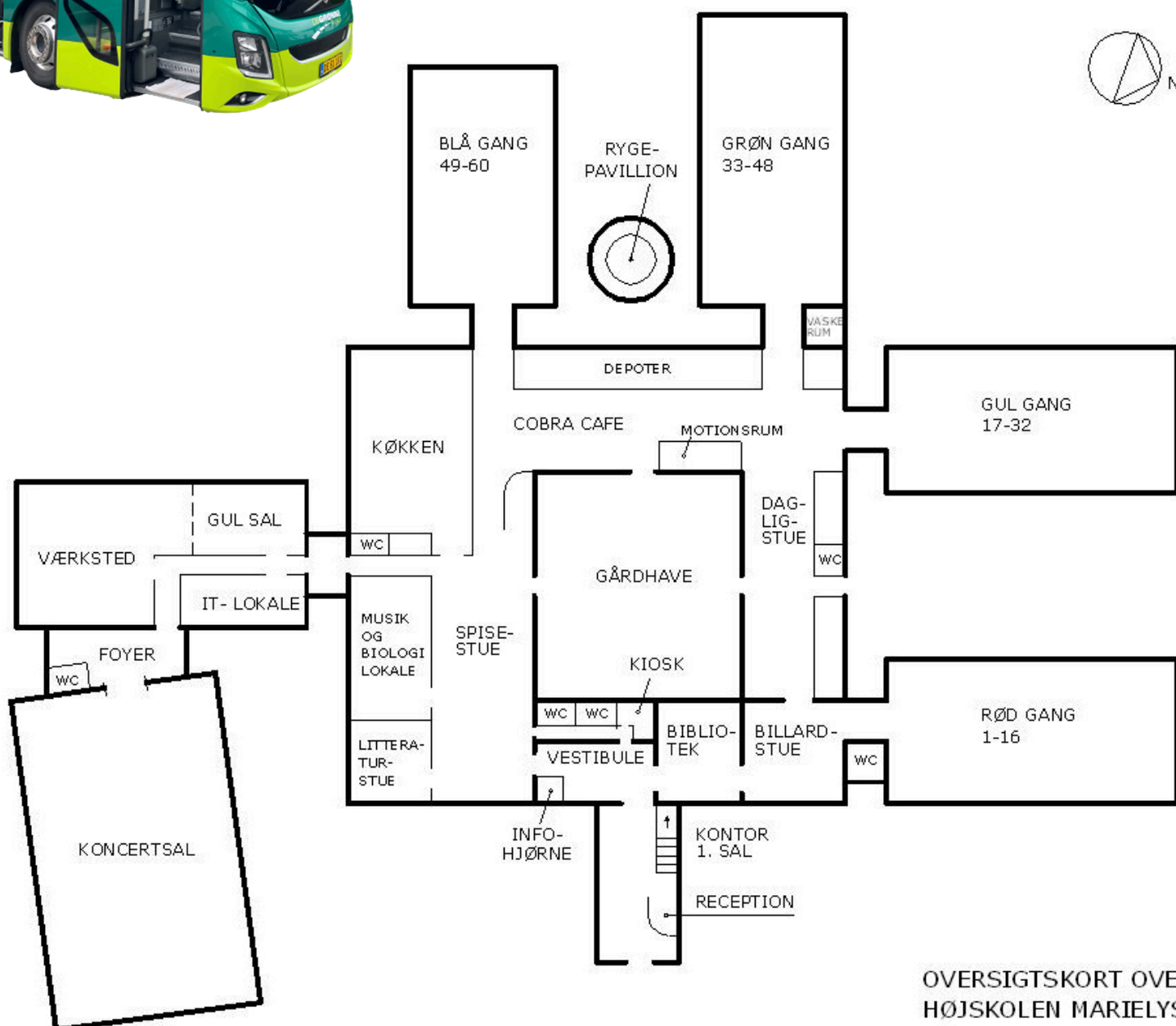
Lørdag d. 2. august

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

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.