

Livskraft

07052025



HOLD 31 | 30.11. - 6.12. 2025 | Kursusleder: Malene Bjerre

Livskraft er evnen til at klare sig og overleve

under de særlige vilkår i de omgivelser, 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 mennesker, hvis vej gennem livet har lært dem at holde humøret oppe, og teologen og debattøren Sørine Gotfredsen, der mener, at livskraft er det, der gør os til mennesker.



Sørine Gotfredsen



Puk Qvortrup

FASTE TIDSPUNKTER PÅ HVERDAGENE

Kl. 7.30-8.00	Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)
Kl. 8.00-9.00	Morgenbuffet i spisesalen (SS)
Kl. 9.00-9.45	Morgensamling (KH)
Kl. 12.15	Middag (SS)
Kl. 15.00	Kaffe og kage i spisesalen (SS)
Kl. 18.00	Aftensmad (SS)
Fra kl. 20.00	Aftenkaffe og kage i dagligstuen (DS)



SØNDAG D. 30. NOVEMBER

- 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 Malene Bjerre og Jesper Bertelsen
- 19.30** **Syng om så det gælder**
Kamp og håb i Højskolesangbogen - med Thomas Bjerre



MANDAG D. 1. DECEMBER

9.00-9.45 **Morgensamling** med Malene Bjerre + skolens lærere

10.00-12.00 **Resonans:** Om at holde sig levende i en levende verden.
Med Malene Bjerre (KH)



14.00-15.00 **Dans dig stærk og glad** med Tine Laulund

15.30-16.30 **Rundtur i skolens kunstsamling** ved Jesper Bertelsen (KH)

15.30-17.15 Eller: **Åbent værksted** ved Ginalina Gendy + frivillige

19.30 **Folkekøkken & Foredrag: Sørine Gotfredsen**

Vi mennesker er født med en stærk kraft til simpelthen at leve. Det mener præsten og debattør Sørine Gotfredsen, der har gjort det til en af sine opgaver at udpege livskraften for os alle sammen, blandt andet i sin bog og senere podcast *Livskraft*.

Åbent for gæster udefra



- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Thomas Bjerre
- 10.00-12.00** **Naturterapi:** I naturterapi bruges naturens rum og rytmer aktivt bruges til at fremme mental, fysisk og følelsesmæssig trivsel. Målet er at genfinde en følelse af forbindelse og livskraft. Med Tine Laulund (KH)
- 14.00-15.00** **Gåtur på diget** med Simon Vikstrøm
Eller: **Vinterbad med sauna i Østersøen** med Jesper Bertelsen
- 15.30-16.30** **Livskraft i musikken** – klassisk musik, der løfter, driver og tænder håb. Vi skal blandt andet høre Grieg, Beethoven og Stravinsky med Simon Vikstrøm (KH)
- 19.30** **På jagt efter urkraft**
Interessen for jagt er stigende, og hvad siger det om menneskets forhold til naturen? Gennem historien har jagten både været livsnødvendig, rituel og et statussymbol – fra stenalderens overlevelse til adelens parforcejagt. Kalder jagten på noget urgammelt i os, er det en måde at komme tæt på naturen – eller er det bare simpel magtudøvelse? Tag diskussionen med Casper Dalboe (KH)



ONSDAG D. 3. DECEMBER

9.00-9.45 **Morgensamling** med Tine Laulund.



10.00-12.30 **Udflugt til Bøtøskoven**

Bøtøskoven er en del af et naturgenopretningsprojekt, hvor vi bl.a. kan møde vilde heste og havørne. Med biolog Simon Vikstrøm

14.00-15.00 **Stemmens kraft: Kor**

Vi synger enkle tostemmige arrangementer - ikke fordi det behøver lyde godt, men fordi der er energi at hente i fællessangen. Med Thomas Bjerre (KH)

Fri eftermiddag

17.00 **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 Simon Vikstrøm. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset - og indtager derefter spisesalen.



9.00-9.45 **Morgensamling** med Mikkel Thomas

10.00-12.00 **Samtalesalon: Litteratur, der giver håb og livslyst**
Vi deler og drøfter litteratur, der tænder håbet og vækker livslysten. Tag gerne en tekst med, der har rørt dig – eller kom bare og få input. Søren Boy Skjold (KH)

14.00-15.00 **Vinterbad med sauna i Østersøen** med Jesper Bertelsen

Eller: **Gong** med Dorte Storm (KH)

15.30 - 16.30 **Stoisk styrke – livskraft fra antikken**
Hvad kan vi lære om livskraft og indre modstandskraft af de gamle stoikere? Vi dykker ned i stoisk tænkning og ser, hvordan filosoffer som Marcus Aurelius og Epiktet kan inspirere os til at møde livets op- og nedture med ro, klarhed og styrke. Med Mikkel Thomas

19.30 **Puk Qvortrup: Ind i en stjerne**
Med udgangspunkt i romanen 'Ind i en stjerne' fortæller Puk Qvortrup om at miste sin mand og stå alene med en 2-årig og et barn mere på vej. Om stor sorg, men også om kærligheden til de to børn og en vilje til livet og tro på håbet. Gæster udefra (KH)



FREDAG D. 5. DECEMBER

9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen.

10.00-12.00 Sjælesorg i fængslet

Hvordan holder man fast i håbet, når livet er gået i stykker – og man sidder bag tremmer med en lang dom og tunge handlinger i bagagen? Fængselspræst Kamille Nygård fortæller om sit arbejde med sjælesorg i fængslets helt særlige virkelighed (KH)

14.00-15.00 Kor med Thomas Bjerre (KH)

15.30 Luft til hovedet - luk øjnene, drik en kop kaffe, læg et puslespil, gå en tur ...

19.30 Dyreunger på Billesminde

Naturen er barsk, og det er kun de stærkeste, der overlever. Foredrag om livet blandt nyfødte dyreunger ved vores lærer og fritidslandmand Casper Dalboe (KH)



Aftenvagt: Casper Dalboe

LØRDAG D. 6. DECEMBER

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

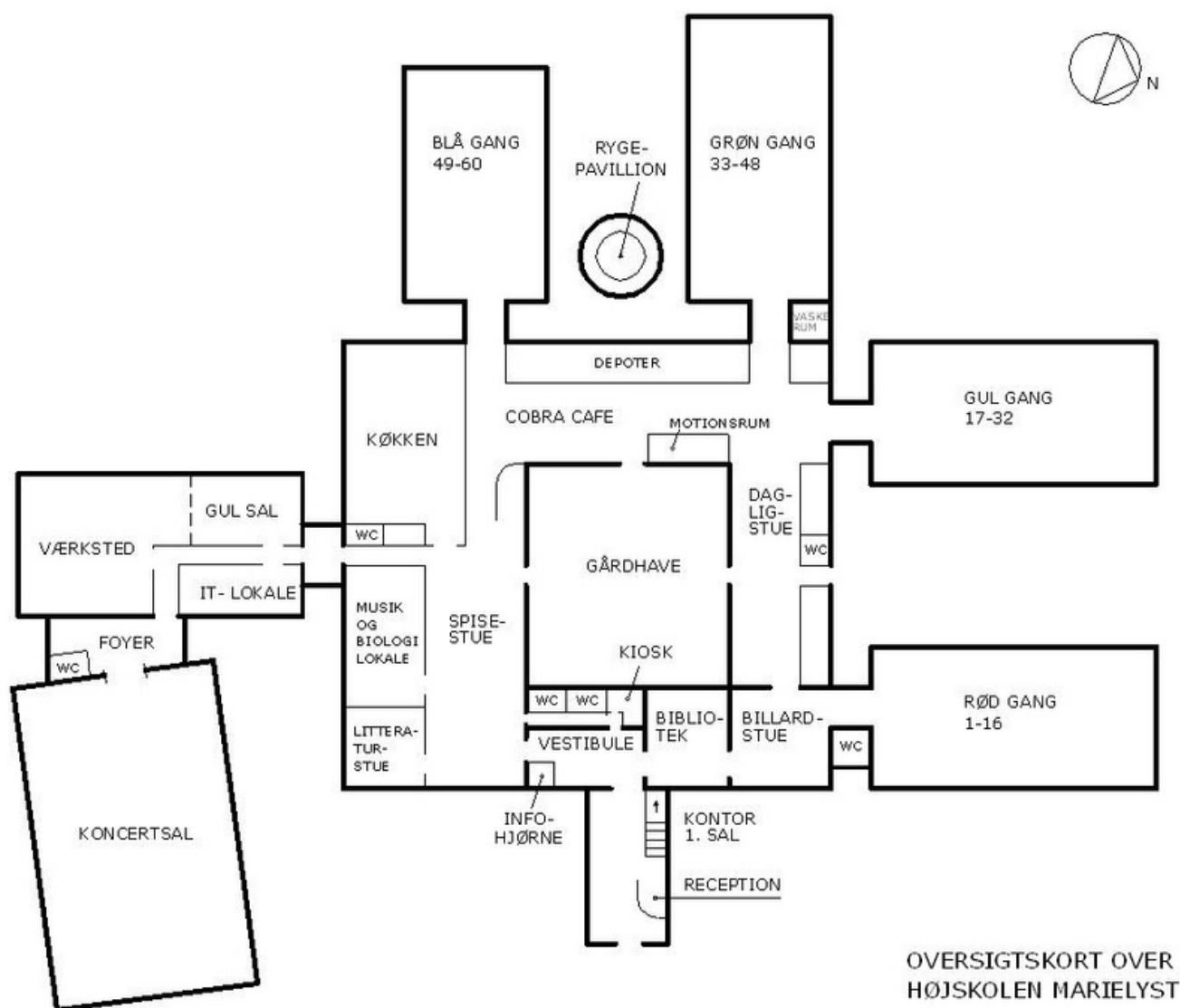
9.00 Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.



Ankomsttider, cirka:

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

PRAKTISKE OPLYSNINGER



Højskolens wifi-navn er: **Højskolen_Wi_Fi**

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

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.00.

★ **NUMMERET TIL VAGTTELEFONEN ER: 9393 0042** ★

Vagtefontonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagtfontonen er udelukkende til nødsituationer
