

November på Marielyst



07052025

HOLD 28 | 2.11. - 8.11. 2025 | Kursusleder: Casper Dalboe

På dette hold folder højskolelivet sig ud

i hele sin bredde - med noget for både hovedet, hjertet og kroppen.

Du skal vælge mellem tre meget forskellige kursusforløb:

Dansk politik lige nu: I anledning af kommunalvalget den 18. november stiller vi skarpt på dansk politik anno 2025. Hvordan står det til med demokratiet, politikerne og debatkulturen – og hvad betyder det for fremtiden? Vi diskuterer både landspolitik og kommunalpolitik, får besøg af politikere og kommentator Hans Engell og tager temperaturen på det politiske landskab. Lærer: Casper Dalboe (Biologi)

Det digitale Danmark

Få styr på MitID, netbank og sikker brug af din telefon og computer. Vi ser nærmere på digitale muligheder og faldgruber, og får besøg af eksperter fra politi og Borgerservice. Undervejs lærer du også mere om, hvordan du bruger mulighederne på telefon og tablet for at være i kontakt med andre og finde underholdning og kultur. Lærer: Thomas Bjerre (Litteratur)

Hatha-yoga

Giv dig selv en uge med ro, balance og styrke. Vi arbejder med klassiske yogaøvelser – både stående, siddende og liggende – og lærer at trække vejret dybt og roligt. Undervisningen tilpasses både begyndere og øvede. Lærer: Lone Friis (Koncerthuset)

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. 2. 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 Casper Dalboe og Jesper Bertelsen
- 19.30** **Efterår i Højskolesangbogen**
Når det bliver koldt og mørkt udenfor, er det godt, at man kan synge sig glad. Med Thomas Bjerre



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

10.00-12.00 **Dansk politik:** Intro. Det politiske landskab i 2025 og til ugens gæster + Kommunalvalget 2025

Det digitale Danmark: Intro, overblik over digitalisering i hverdagen. MitID, skrift fra NemID. Besøg fra Borgerservice. Netbank og betaling. Aktier online

Yoga: Hatha-yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-16.30 **Musikpause: The Beatles - *the greatest of them all*.**
Malene Bjerre tager os med *down memory lane* og undersøger, hvorfor Beatles for mange i dag står som det største band, verden har set (KH)

19.30 **Folkekøkken & foredrag: Hans Engell**

De store udfordring i 2025

Hidtil har vi været så rige, vi kunne købe hele verden. Nu kniber det med penge til forsvar, EU, sundhedsreform, lavere pensions-alder, de mange ældre, den grønne trepart og klimaet. Hvad bliver i virkeligheden de store udfordringer for politikerne

- og os vælgere i 2025? Politisk kommentator Hans Engell forsøger sig med et svar. Gæster udefra (KH)



9.00-9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00-12.00 **Dansk politik:** Politisk gæst og debat + Vælgeradfærd og valgsystemer

Det digitale Danmark: Digitalt snyd og svindel - kend faresignalerne. Besøg af Politiet. Vi sikrer os, så meget vi kan + Offentlige tjenester - fra e-Boks til Sundhed.

Yoga: Hatha-yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**



15.30-16.30 **Musik med lukkede øjne**

Vi lytter til Tjajkovskijs 6. symfoni, Pathetique, der er skrevet kort før hans død og præget af melankoli og intensitet - med Simon Vikstrøm (KH)

Eller: **IT-værksted** - med frivillige

19.30

Dans dig glad

Vi danser i Koncerthuset - og alle kan være med! Med Tine Laulund

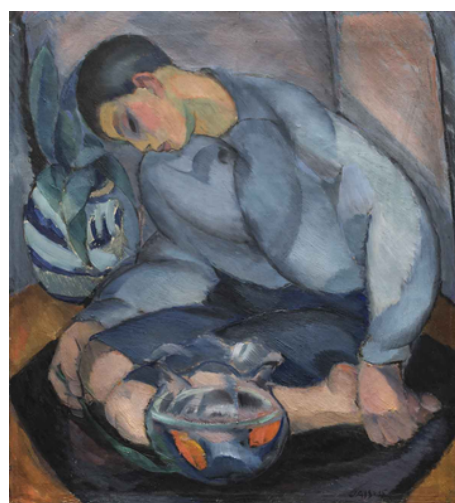


9.00-9.45 **Morgensamling** med Casper Dalboe

10.00-15.30 **Udflugt**

Vi tager til Fuglsang Kunstmuseum og ser bl.a. særudstillingen med værker udlånt fra Øregaard Museum. Bagefter besøger vi Maribo Domkirke. Frokosten spiser vi på Hotel Søpark i Maribo. Kaffen venter ved hjemkomsten.

Guide: Casper Dalboe



Jais Nielsen: Dreng med guldfisk

Fra 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.

9.00-9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00-12.00 **Dansk politik:** Politisk gæst og debat + Den politiske fremtid og vores engagement

Det digitale Danmark: Sociale medier og fællesskaber online. Trygge måder at holde kontakt på. Muligheder på telefon og tablet du (måske) ikke kender. Oplevelser, kultur og underholdning digitalt.

Yoga: Hatha-yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-16.30 **Et år med Trump**

For et år siden blev Donald Trump genvalgt som USA's præsident. Vi gør status over Trump og MAGA-bevægelsen. Med Casper Dalboe (KH)

Eller: **IT-værksted - med frivillige**

19.30 **Når hjertet bliver bedraget**

Flere og flere bliver lokket af falske romantiske løfter – men hvordan genkender man kærlighedssvindler, og hvorfor falder vi i fælden? Foredrag ved antropolog Christine Amtoft (KH)



Aftenvagt: Tine Laulund

FREDAG D. 7. NOVEMBER

9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen.

Dansk politik: Politisk gæst og debat + Hvornår kommer valget?

Det digitale Danmark: Kunstig intelligens, opsamling

Yoga: Sidste formiddag på måtten

14.00-15.00 Præsentation

Fri eftermiddag - måske med en frisk gåtur på stranden

19.30

De Syngende Nyheder

Et underholdende og musikalsk foredrag med fællessang, hvor vi hiver sange ud af nyhederne og nyheder ud af sangene – og krydrer det hele med satire og et jazzet klaverakkompagnement. Med Anders Kinch-Jensen, journalist, pianist og tidligere P1-chef. Åbent for gæster udefra (KH)

Aftenvagt: Tine Laulund

LØRDAG D. 8. NOVEMBER

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

9.00

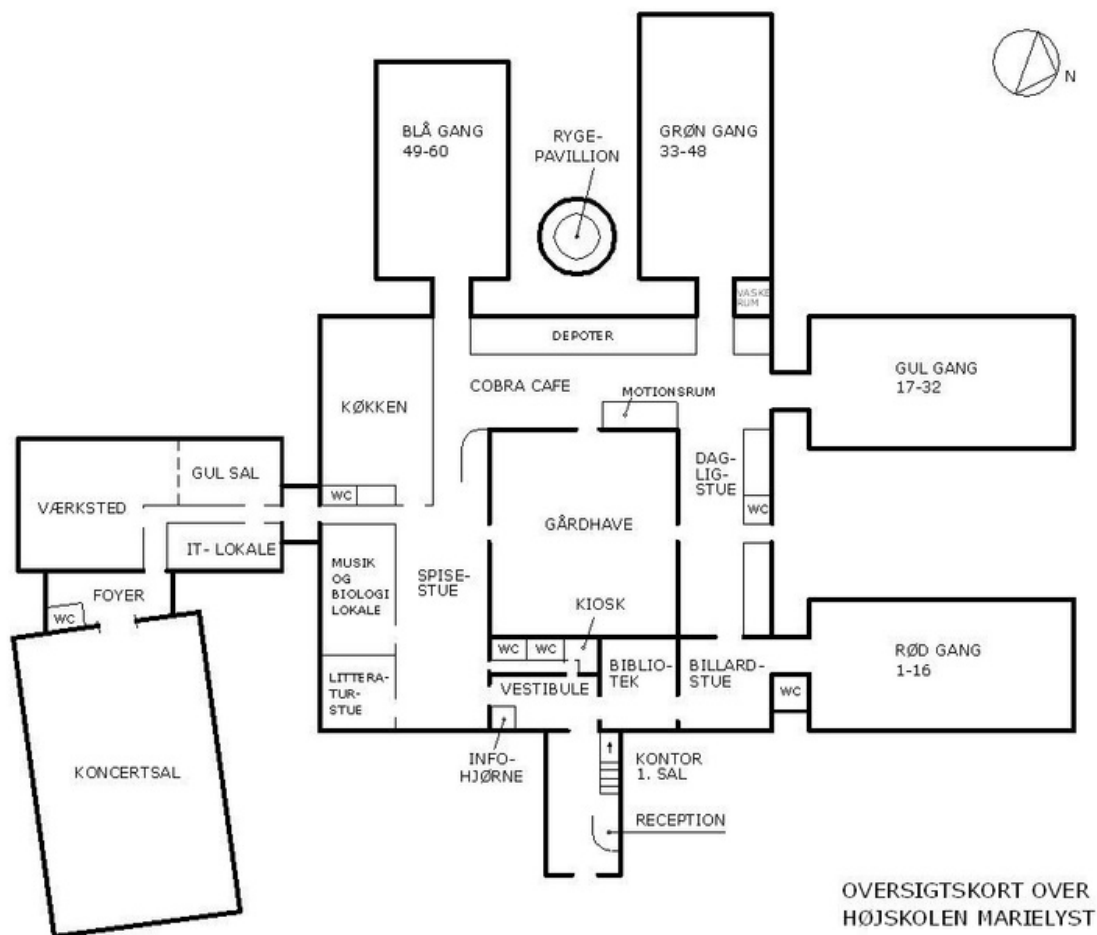
Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

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** ★

Vagtetelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer
