

Sysler og sange

11052025



HOLD 2025-29 | 9.11. - 15.11. | Kursusleder: Kåre Lind

Vi byder indenfor til fire indendørs sysler med vidt forskelligt afsæt.

Sammen skal vi hygge os med højskolesangbogen og spændende foredrag, og mon ikke køkkenet byder op til eftermiddagshygge med kaffe og hjemmebag? Du skal vælge mellem fire kursusforløb:

Bridge

Du får både trænet meldinger, konventioner, spil og modspil og spiller selvfølgelig en masse bridge. Samtidig lærer du om bridgens historie, psykologi og kultur – og finder ud af, hvorfor det er så sundt at spille bridge. Lærer Jacob Røn

Blomsterdekorationer

Vi går i skoven og sanker, og hjemme på værkstedet laver vi dekorationer med LED-pærer, engle, kranse, fade, og hvad vi ellers finder på. Du lærer teknikker til at lave de flotteste dekorationer og får konkret viden om farvesammensætning og struktur. Lærer: Dorte Storm

Svenske viser

Vi skal høre om svensk historie og kultur, og vi skal høre viser, og selvfølgelig skal vi dyrke vores indre svensker og selv synge svenske viser på svensk. Lærer Peter Søvad

Ekspressivt akrylmaleri

Du får indføring i farvelære, farvers symbolske betydning, farven som materiale og i linjers og formers ekspressive udtryk. Vi ser på forskellige kunstneres måde at være ekspressive på, og du får hjælp til at finde dit eget udtryk og male sorg, glæde, personlige symboler, erindringer – eller hvad du ellers brænder for. Lærer: Kåre Lind

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. 9. 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 Kåre Lind og Jesper Bertelsen
- 19.30** **Syng hyggen frem fra Højskolesangbogen**
Med Peter Søvad og Kåre Lind



9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre + skolens lærere

10.00-12.00 Kursusforløb:

Bridge: Bridgeundervisning og spil

Blomsterbinding: Med limteknik former vi et fad af naturmaterialer og laver Juledekoration med LED-lys

Svenske viser: Introduktion til Sverige og svensk kultur
Carl Michael Bellman

Ekspressivt akrylmaleri: Øvelser i ekspressive udtryk – at udtrykke sit indre + Om barnets udtryk og om ekspressive kunstneriske strømninger

14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat

15.30-16.30 Skolens kunst med Jesper Bertelsen
Eller

15.30-17.30 Åbent værksted med Ginalina Gendy + frivillige



19.30 Violinernes kemi om violinens magi, historie og opbygning. Med Simon Vikstrøm (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00-12.00 **Bridge:** Bridgeundervisning og spil

Blomsterbinding: Vi laver engle og en julekrans med grønt til døren

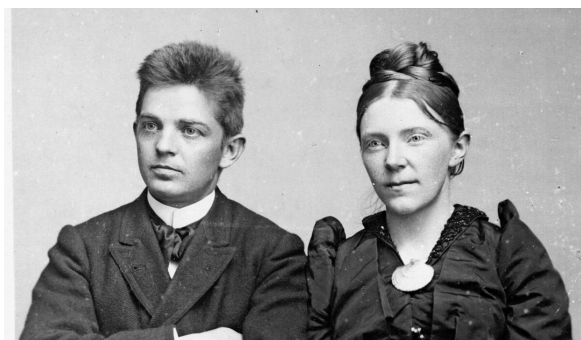
Svenske viser: Birger Sjöberg, Evert Taube

Ekspressivt akrylmaleri: Hvordan udtrykker farver følelser? Farvelære og farven som materiale

14.00- 15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-16.30 **Højskolesang** med Thomas Bjerre (Musiklokalet)
eller

15.30-17.15 **Yoga på måtte** med Lone Friis (KH)



19.30 **Carl Nielsen, hans musik og hans passion**

Carl Nielsen er måske Danmarks største komponist, og hans betydning for sangglæden har været kæmpestor. Vi hører om hans liv og værk - og synger hans sange. Med Peter Søvad

ONSDAG D. 12. NOVEMBER

9.00-9.45 **Morgensamling** med Kåre Lind

10.00-15.30 **Udflugt**

Vi tager en rundtur til kunstudstillingssteder i nærheden af skolen: først Galleri Syd, så Galleri Matthies og endelig Fuglsang Kunstmuseum. Hjemme til kaffe. Guide: Kåre Lind + frivillig



16.00-17.30 **Duge, lys og servietter** lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte deres eget bord.

16.45 **Bridge:** Bridgeundervisning og spil



18.00 **Festmiddag** med underholdning af Peter Søvad og Kåre Lind. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset

TORSDAG D. 13. NOVEMBER

9.00-9.45 **Kursusforløb** med Peter Søvad

10.00-12.00 **Bridge:** Bridgeundervisning og spil

Blomsterbinding: Julesky med grønt fra naturen

Svenske viser: Cornelis Vreeswijk, Mikael Wiehe m.fl.

Ekspressivt akrylmaleri: Vi undersøger, hvordan man udtrykker egne oplevelser med farver, linjer og symboler

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-16.30 **Humorpause** med Kåre Lind

15.30-17.00 eller **Littera-gåtur**
Vi læser en novelle sammen og går derefter en samtale-tur. Vi mødes i Koncerthuset. Ved Malene Bjerre (KH)

19.30 **De 3 Kongelige Sopraner**
byder på smægtende opera-
arier, populære operette-
toner, hitsene fra musicalens
verden og perler fra både den
danske og den nordiske
sangskat.

Gæster udefra (KH)



Aftenvagt: Kåre Lind

FREDAG D. 14. NOVEMBER

9.00-9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen

10.00-12.00 **Bridge:** Bridgeundervisning og spil

Blomsterbinding: Vi samler op og gør klar til udstilling

Svenske viser: Afrunding. Kursistønsker.

Ekspressivt akrylmaleri: Færdiggørelse og forberedelse til udstillingen

14.00-15.00 **Præsentation:** Vi skal til koncert og høre svenske viser og til udstilling på blomsterbindings- og akrylmaleriværkstedet

Fri tid - til fx at gå en tur på stranden

19.30 **Sidste aften på højskolen:** Quiz og sang med Thomas Bjerre

Aftenvagt: Thomas Bjerre

LØRDAG D. 15. 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



Måske også et kursus for dig

LIVSKRAFT

HOLD 2025-31 | 30. NOVEMBER - 6. DECEMBER

Livskraft er evnen til at klare sig

og overleve under de særlige vilkår i omgivelserne, som vi nu 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 håbede 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 sorgen - og om alligevel stadig at ville livet og kærligheden