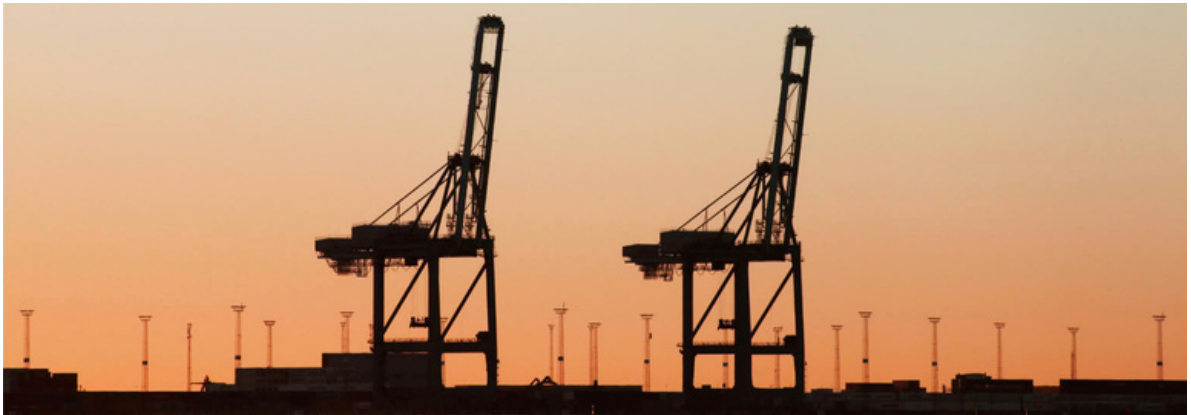


Fra arbejdsliv til seniorliv

05082025



HOLD 2026-01 | 1.2. - 7.2. | Kursusleder: Casper Dalboe

Hvordan former vi den næste fase af livet

når arbejdslivet slutter? Dette højskolekursus om seniorliv, der er udviklet i samarbejde med Faglige Seniorer, giver inspiration og værktøjer til et meningsfuldt seniorliv. Kurset henvender sig både til dig, der er tæt på eller allerede har taget hul på pensionisttilværelsen.

Nye muligheder til dit seniorliv

Vi dykker ned i erfaringerne fra arbejdslivet, udforsker nye muligheder og hører oplæg fra spændende foredragsholdere. Musik, fællesskab og god mad sætter rammen, og vi besøger både Nakskov og Danmarks største byggeprojekt ved Femern.

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. 1. FEBRUAR

- 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** **Arbejdersange i Højskolesangbogen og Arbejdersangbogen**
Med Casper Dalboe og Thomas Bjerre



9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre + skolens lærere

10.00-11.45 Alderisme

Fordomme om alder fører ofte til usynlig diskrimination og får både unge og ældre til at se ned på de ældre Den førende aldersforsker i Danmark, Aske Juul Lassen, forklarer, hvordan vi har misforstået alderens betydning for vores evner, sundhed og formåen. Oplæg og samtale i grupper (KH)

14.00-15.00 Bevægelse med Tine Laulund

15.30-17.15 Farvel uden tak

Vi har alle brug for at blive set. Anerkendelse og bekræftelse fra familie, venner, en arbejdsplads og kolleger giver os identitet og får os til at mærke, at vi betyder noget. Carina Randløv har lavet en film om sin far og andre, der ikke fik en ordentlig afsked med arbejdslivet - hun viser os den og fortæller om tilblivelsen (KH)



19.30 Samtalesalon om arbejde og identitet med Tine Laulund

9.00-9.45 Morgensamling med Casper Dalboe

10.00-12.00 Arbejderkultur på Sydhavsøerne

Hvordan har livet som arbejder formet fællesskaber, identitet og dagligdag på Sydhavsøerne? Casper Dalboe tager os med til fabriksporten, marken og forsamlingshuset og undersøger de særlige træk ved en arbejderkultur, der både har rødder i det slidte og stolte – og stadig lever i landskabet og mentaliteten i dag (KH)



13.00- 17.00 Udflugt til Nakskov – sukker og skibsbyggeri

Vi kører til Nakskov og besøger Sukkermuseet og hører om sukkerroens betydning for egnen. Derefter ser vi nærmere på det gamle værftsområde og får indblik i byens stærke arbejderkultur og industrielle arv. Kaffen tager vi med. Guide Casper Dalboe + frivillig

19.30 John Mogensen - historien om en sand ener

Han kom fra en ydmyg baggrund på Amager og befandt sig i slutningen af 50'erne i toppen af dansk populærmusik med Blue Boys og Four Jacks. I 60'erne gled John Mogensen ud af rampelyset og måtte hutle sig igennem til 1971, hvor han pludselig bragede igennem med "Der er noget galt i Danmark". Mange af hans sange er blevet folkeeje – kom og syng dem sammen med Peter Søvad

9.00-9.45 Morgensamling med Peter Søvad

10.00-11.45 Sundhed og livskvalitet som senior

Foredrag ved diætist Susanne Ross, indehaver af 'Diætistklinikken'



13.30-15.00 Seniorhåndbogen – rettigheder, pligter og muligheder. Oplæg ved Faglige Seniorer

15.30-16.30 SMART-træning med Thomas Bjerre (gul sal) eller **Gong** med Dorte Storm (KH)

16.30 Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Dem, der har lyst, er med til at pynte deres eget bord.

18.00 Festmiddag med underholdning af Peter Søvad og Thomas Bjerre. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset



9.00-9.45 Morgensamling med Dennis Fridthjof og Thomas Bjerre

10.00-12.00 Fra skibskok til minister

Det lå ikke i kortene, at Ole Sohn, der efter 10. klasse tog ud at sejle som skibskok, skulle blive Danmarks første SF-minister for Erhverv og Vækstministeriet. Ole Sohn fortæller om sin vej fra sømand til Christiansborg, om arbejdet i det politiske maskinrum og anekdoter om mennesker, han har mødt undervejs (KH)

13.00-17.00 Udflugt til Femern-byggeriet og roepolakkasernen i Rødby (medbragt kaffe undervejs). Guider Dennis Fridthjof fra Faglige Seniorer Guldborgsund og Casper Dalboe

19.30 Lizette Risgaard: Min version

I 2023 sluttede Lizette Risgaards over 40 år lange liv i den danske fagbevægelse – men ikke med hendes gode vilje. Det fortæller hun om i dette foredrag (KH).

Åbent for gæster udefra



FREDAG D. 6. FEBRUAR

9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen*

10.00-12.00 Hold kroppen i gang

Når du stopper med at arbejde, mister du mange af hverdagens naturlige bevægelser – og det kan mærkes i både muskler, led og humør, hvis du ikke holder kroppen i gang. Oplæg og øvelser med Tine Laulund (KH)



14.00-15.00 Gåtur på diget og rundt i Marielyst

Med Jesper Bertelsen og Simon Vikstrøm

15.30-17.30 Littera-gåtur

Vi læser en novelle sammen og går derefter en samtaletur (eller sidder fredeligt i grupper). Ved Malene Bjerre (KH)

19.30 Øl og viser Vi smager på de lokale øl og synger passende viser til. Med Thomas Bjerre (Spisesalen)

Aftenvagt: Thomas Bjerre

LØRDAG D. 7. FEBRUAR

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

9.00

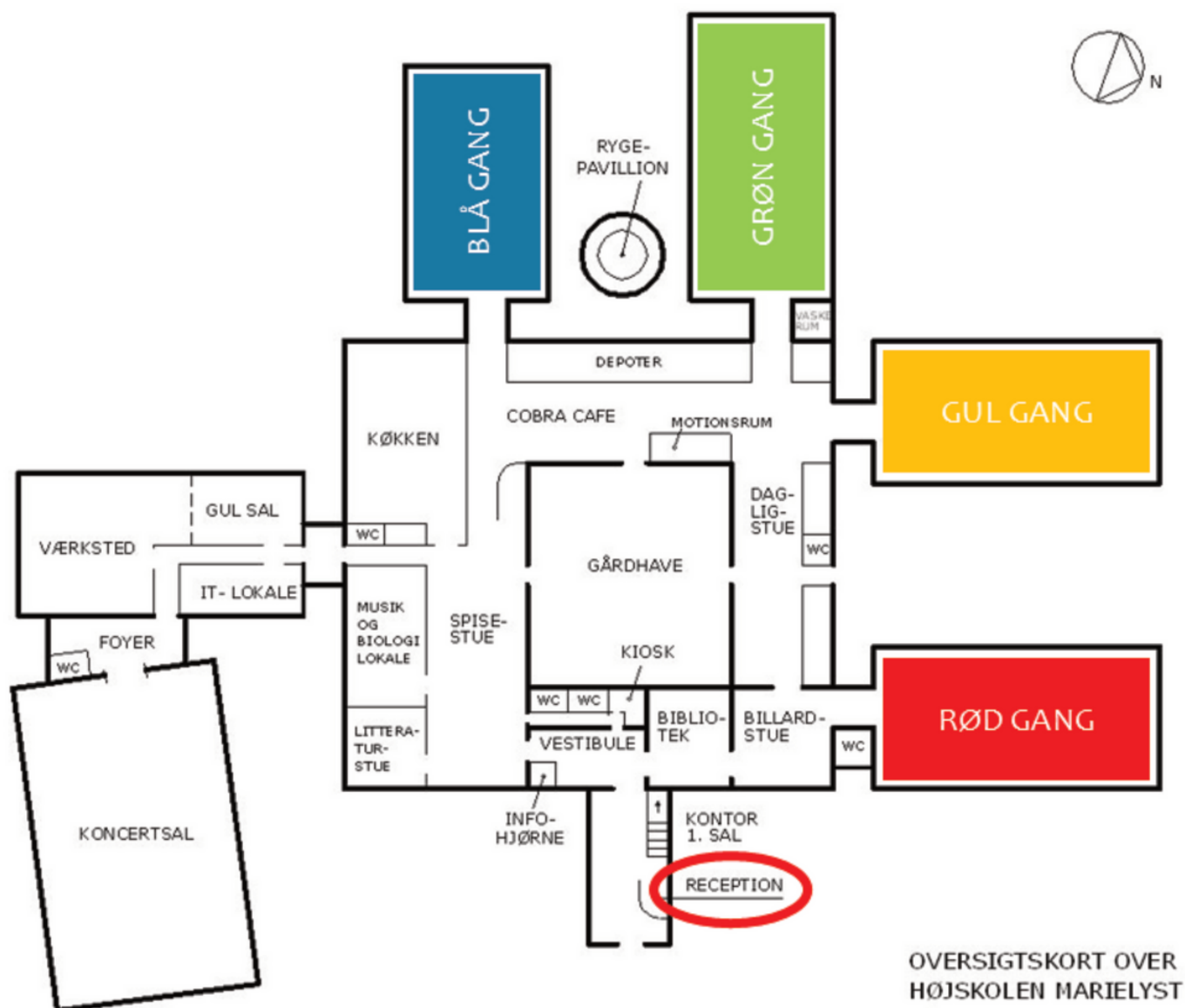
Busafgang til Sjælmør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

Ankomsttider, cirka:

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



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** ★

Vagtelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer