

Sund i den 3. alder



HOLD 2026-03 | 15. - 28.3. | Kursusleder: Tine Laulund

07092025

Hvordan holder man sig sund og rask gennem hele livet?

På kurset får du inspiration til at holde dig frisk, både fysisk og mentalt: Vi skal dyrke Gotvedgymnastik og yoga, vandre, træne hjernen, synge, grine og i det hele taget styrke krop og sjæl.

Undervejs vil der være masser af inspirerende foredrag, der sætter fokus på sundhed og trivsel i hverdagen, så du kan være sund i den tredje alder.

Vores køkken ved, at det med at holde sig sund i den grad også handler om hvad der kommer ned i maven. I løbet af de to uger skal du høre foredrag om sund mad og du vil blive forkælet med masser af sunde måltider fyldt med lækre grønsager og vitaminer og selvfølgelig vil der også være smagsprøver på "professorens grønne grød" overnight oats og meget andet.

Undervisere: SMART-instruktør Thomas Bjerre, Gotvedinstruktør og danselærer Tine Laulund og mange flere





Det skal vi opleve

- **Gotvedgymnastik** – skånsom og energifyldt træning, hvor naturlige bevægelser og rytme styrker både muskler og led. Instruktør Tine Laulund
 - **Fysisk træning i naturen.** Vi tager ud i skoven og på diget omkring højskolen og træner krop og sind med naturens egne faciliteter. Instruktør Tine Laulund
 - **Gong.** Lad gongens dybe vibrationer skylle gennem kroppen og skabe ro, afspænding og ny energi. Instruktør Dorte Storm
 - **Qi Gong** – Rolige, flydende bevægelser, der giver balance, styrke og indre ro. Instruktør Ulla Cronel
 - **Dans.** Vi lader musikken hjælpe os til leg og bevægelse
 - **Hatha-yoga** – Klassiske yogastillinger og åndedrætsøvelser, der øger smidighed og skaber harmoni i krop og sind. Instruktør Lone Friis
 - **Motionscenter** – Individuel styrke- og konditionstræning i maskiner, tilpasset dit eget niveau. Instruktør Thomas Bjerre
 - **Vandreture** – Frisk luft, fællesskab og motion i de smukke landskaber omkring højskolen. Forskellige guider
 - **SMART/mental træning** – Enkle teknikker, der styrker hukommelsen, koncentrationen og holder hjernen frisk i hverdagen. Instruktør Thomas Bjerre
 - **Vinterbadning.** Vi har lånt en transportabel sauna, som vi kører ned tæt på vores dejlige strand
-

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. 15. 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 Tine Laulund og Jesper Bertelsen
- 19.30** **Syng dig sund i Højskolesangbogen**
Vi går på udkig efter de sange i Højskolesangbogen,
der handler om det gode, rige og derfor sunde liv -
med Thomas Bjerre (KH)



Aftenvagt: Thomas Bjerre

9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre + skolens lærere

10.00-12.00 Introduktion og niveaudeling

Vi opdeler holdet i tre nogenlunde lige store grupper (A, B og C) fordelt efter ambitioner og fysisk formåen.

Alle tre hold kommer i løbet af de to uger igennem de samme discipliner, men tilpasset den enkelte gruppes niveau.

14.00-15.00 A: Hatha-yoga | B: SMART-træning | C: Gotvedgym

16.30 Mulighed for vinterbad med sauna

Vi tager den opvarmede sauna med ned til stranden og tager et dyp i den kolde men friske Østersø. Med Jesper Bertelsen



19.30 Peter Qvortrup Geisling: Giv dit liv et serviceeftersyn

Hele Danmarks tv-læge øser af sine erfaringer og inspirerer os alle sammen til at tage vores livsførelse op til revision. Undervejs krydres med inspiration til hvordan naturen kan bruges i hverdagen til at sikre en sundere livsførelse. Åbent for gæster udefra (KH)

9.00-9.45 Morgensamling med Simon Vikstrøm

10.00-12.00 A: Naturtræning | B: Hatha-yoga | C: Qi Gong



14.00-15.00 A: SMART-træning | B: Gong | C: Dans



15.30-17.15 Sund mad i den tredje alder

Ernæringsvejleder Berit Gammelby fortæller om kost, der styrker krop og sjæl. Berit er uddannet sygeplejerske og har udbygget dette med uddannelse som ernæringsvejleder fra Kostakademiet. Hun fokuserer på at sammensætte kost og menuer med udgangspunkt i den enkeltes behov (KH)

19.30

Film: I, Tonya

– en oscarvindende film om en af sportsverdenens mest skandaleramte atleter, skøjteprinsesser Tonya Harding. Introduktion ved Casper Dalboe

ONSDAG D. 18. FEBRUAR

9.00-9.45 **Morgensamling** med Tine Laulund

10.00-12.00 **A: Qi Gong | B: Gotved | C: Motionscenter**

14.00-15.00 **A: Gotved | B: Gåtur på diget | C: Gong**



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 i Koncerthuset med en velkomstdrink og fotografering af gruppen

9.00-9.45 Morgensamling med Casper Dalboe

10.00-12.00 Sov bedre

Kender du det; du ligger og vender og drejer dig og tæller de timer du nu ikke får sovet? Vores nattesøvn er af stor betydning for vores overskud i hverdagen – for vores fysiske såvel som mentale helbred. I foredraget fortæller Mette Bøeg om søvnens mysterier og giver konkrete råd til at få en god nattesøvn (KH)



14.00-15.00 A: Gong | B: Dans | C: Gåtur

15.30-17.00 Mulighed for vinterbad med sauna

Vi tager den opvarmede sauna med ned til stranden og tager et dyp i den kolde men friske Østersø - med Jesper Bertelsen



19.30 Sang for alle

Thomas Bjerre sørger for, at vi alle sammen får luftet sangermusklen og blæst lungerne godt igennem (KH)

9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre (KH)

10.00-12.00 A: Gotved | B: Qi Gong | C: Hatha-yoga

14.00-15.00 A: SMART træning | B: Gåtur | C: Gong



16.30 Hvem er jeg når du er død? Om identitetstab, når man mister en ægtefælle og ikke mindst om identitetsdannelse i de sidste faser i livet. Vores refugiegæst Abelone Glahn fortæller om sit meget personlige projekt med at beskrive tiden efter sin mands død i maj 2024. Hendes fortælling lægger op til refleksion for den enkelte (KH)

19.30 Musikquiz
Vi blander holdene og hygger os med en quiz om populærmusik gennem de sidste fem årtier - med Thomas Bjerre (spisesalen)



9.15-16.00 Udflugt: DGI Huset



Vi tager på udflugt til DGI Huset i Vordingborg, hvor idræt, kultur og sociale aktiviteter går hånd i hånd. Der er mere end 40 kvm lokale foreninger, som holder til i huset, og vi skal prøve to ud af tre forskellige aktiviteter af her: vandtræning, dans og yoga.

Frokosten har vi selv med og spiser den indenfor i huset.

Guider: Tine Laulund og Thomas Bjerre

19.30

Caminovandring mod Santiago: John Stævngaard, forretningsfører for Danske Santiago Pilgrimme (og bestyrelsesmedlem for højskolen) fortæller både lavpraktisk og personligt om, hvordan man forbereder og gennemfører en caminovandring på 800 km



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

Workshop med Abelone Glahn.

Med udgangspunkt i fredagens foredrag om identitetsdannelse i den tredje alder vil emnet identitet blive belyst fra flere sider med henblik på at åbne et mulighedernes rum for tiden, der er tilbage (spisesalen)

14.00-16.00

Boller i spisesalen

Fri eftermiddag



19.30

Musik med lukkede øjne

Vi skal lytte til Rachmaninovs klaverkoncert nr. 2 med verdensstjernen Yuja Wang - en sand symfoni af lidenskab, virtuositet og dybde. Med Simon Vikstrøm (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen

10.00-12.00 **A: Hatha-Yoga | B: Naturtræning | C: Qi Gong**

14.00-15.00 **A: Gotved | B: Gong | C: SMART-træning**

16.00 **Mulighed for vinterbad med sauna**

Vi tager den opvarmede sauna med ned til stranden og tager et dyp i den kolde men friske Østersø. Med Jesper Bertelsen

19.30 **Svend Aage Madsen: Mænds sundhed**

Mandeforsker Svend Aage Madsen har det meste af sin karriere har beskæftiget sig med mænds sundhed & trivsel. I foredraget her kan du blive klogere på mænds sundhed og høre Svend Aages bud på, hvad der skal til, for at mænd kan leve lidt længere, sjovere og med bedre livskvalitet. Gæster udefra (KH)



9.00-9.45 Morgensamling med Thomas Bjerre

10.00-12.00 A: Motionscenter | B: Hatha-yoga | C: Naturtræning

14.00-15.00 A: Dans | B: Gåtur | C: Hatha-yoga
(yoga fortsætter til 15.30)



16.30 Operapause med Casper Dalboe

19.30



Meningen med livet

Som 22-årig rejste vores lærer Casper Dalboe fra Sjælland til Lolland sammen med sin kone og deres børn og slog sig ned på et selvforsyningslandbrug. Her har familien skabt et liv, der giver både mennesker, dyr og grøntsager tid til at vokse i fred og ro. Foredrag om at vælge sit eget liv (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00-12.30 **Udflugt til Fuglsang og Skejten**

Vi tager på udflugt til Fuglsang Kunstmuseum, og hvis vejret er godt, går vi ned til Skejten, et smukt naturområde med egetræer, sjældne planter og en interessant fauna i et fugtigt marskagtigt område – og i øvrigt et sted, der har inspireret store landskabsmalere som Olaf Rude, der har udsmykket folketingsalen med motiver herfra.

Guider Simon Vikstrøm og Casper Dalboe



14.00-17.00 **Stjerneløb** med samtalekort, poster, øvelser m.m. - med Thomas Bjerre og Tine Laulund

16.30 **Mulighed for vinterbad med sauna**

Vi tager den opvarmede sauna med ned til stranden og tager et dyp i den kolde men friske Østersø. Med Jesper Bertelsen

19.30 **Hyggeaften** med musikalske indslag med Simon Vikstrøm (KH)

TORSDAG D. 26. FEBRUAR

9.00-9.45 Morgensamling med Tine Laulund

10.00-12.00 A: Qi Gong | B: Motionscenter | C: Gotved

14.00-15.00 A: Gåtur | B: Gong | C: Dans



15.30-17.30 Stjernestunder og tomhed

Sommetider kan man se på en sommerfugl og føle sig lykkelig og forbundet med naturen. Andre gange føles verden helt død, bemærker sociologen Hartmut Rosa og introducerer sit begreb om resonans. Vi undersøger, hvad forskellen er, og ser på, om det er noget, vi selv kan være med til at påvirke. Med Malene Bjerre (KH)

16.30 Mulighed for vinterbad med sauna

Vi tager den opvarmede sauna med ned til stranden og tager et dyp i den kolde men friske Østersø. Med Jesper Bertelsen

19.30 Naturfilm med Simon Vikstrøm

FREDAG D. 27. FEBRUAR

- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Jesper Bertelsen (KH)
- 10.00-12.00** **A: Gotved | B: Qi Gong | C: Hatha-yoga**
- 14.00-15.00** **Sang for alle**
Thomas Bjerre sørger for at vi alle sammen får luftet sangermusklen og blæst lungerne godt igennem (KH)
- 15.30** **Mulighed for vinterbad med sauna**
Vi tager den opvarmede sauna med ned til stranden og tager et dyp i den kolde men friske Østersø. Med Jesper Bertelsen
- 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. 28. FEBRUAR

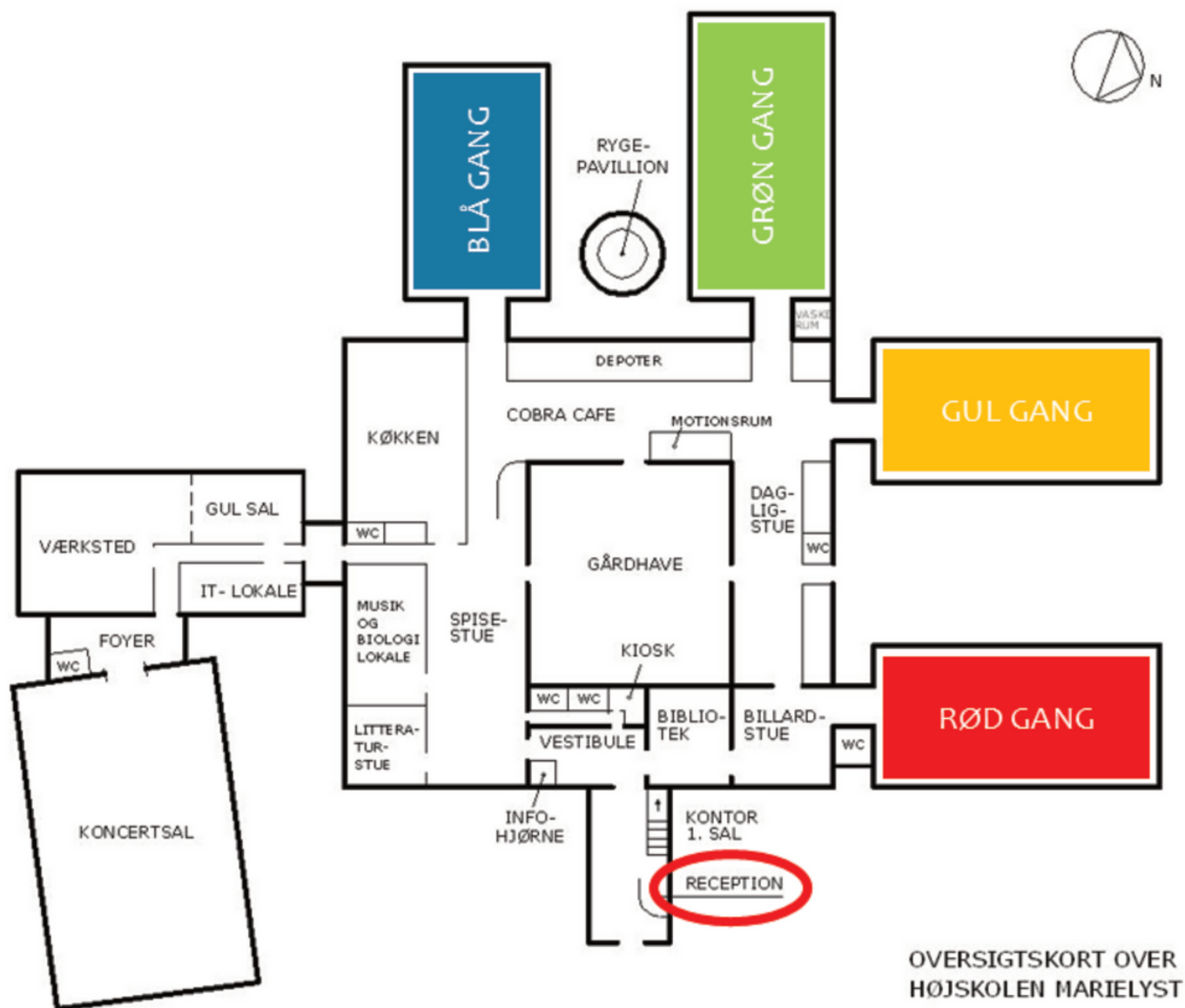
- 8.00** Morgenmad og **en sidste sang** med Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 9.00** **Busafgang** til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.



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** ★

Vagtefonten er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagtfonten er udelukkende til nødsituationer