

Hold 2026-08: Hukommelse og erindring



HOLD 2026-08 | 6.4. - 11.4. | Kursusleder: Thomas Bjerre

14102025

Det er vores erindring, der former vores identitet og binder os til både fortiden og fællesskabet. Det, vi husker, skaber mening i livet, mens nye udfordringer holder hjernen skarp.

Vælg ét af tre kursusforløb:

Hjernegymnastik

Hjernen har lige så godt af at blive udfordret som kroppens muskler. Underviser: Thomas Bjerre

Bridge

Her får du trænet meldinger, konventioner, spil og modspil og får spillet en masse bridge. Underviser: Jacob Røn

På tidsrejse til 60'erne

Tag med på en musikalsk tidsrejse gennem 60'ernes ikoniske kulturlandskab. Underviser: Peter Søvad

[Læs mere om kursusforløbene på bagsiden](#)

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)



MANDAG D. 6. APRIL

- 11.30-13.00 Ankomst og modtagelse**
ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 13.00-14.00 Frokost**
- 14.00-15.00 Orientering om højskolen og undervisningen**
ved Thomas Bjerre og Jesper Bertelsen
- 15.30-17.15 Kursusforløb**
Hjernegymnastik: Introduktion og navneleg. En times SMART træning og et par quizzer
Bridge: Bridgetest og spil
Tidsrejse: Hvor glade var de 60'ere egentlig?
- 19.30 Minder fra Højskolesangbogen**
Sangtekster er noget af det, der hænger fast i hukommelsen i længst tid. Vi synger nogle af dem fra Højskolesangbogen, vi husker bedst. Med Thomas Bjerre



- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Malene Bjerre + skolens lærere
- 10.00-12.00** **Kursusforløb**
Hjernegymnastik: Begyndende demens- eller bare lidt rusten hukommelse? Plus en times SMART træning

Bridge: Bridgeundervisning og spil

Tidsrejse: The Beatles - lydsporet til 60'erne + Musikalske kursistønsker
- 14.00-15.00** **Kursusforløb, fortsat**
- 15.30-17.15** **Kunsten på Marielyst** med Jesper Bertelsen (KH)
Eller: **Åbent værksted** med Ginalina + frivillige
- 19.30** **Beethovens 9. - når musikken kun findes i erindringen**

Beethoven skrev sin sidste og mest berømte symfoni, efter at han var blevet helt døv. Han kunne altså ikke høre musikken, mens han skrev den, men måtte støtte sig til hukommelsen.
Med Simon Vikstrøm (KH)



9.00-9.45 Morgensamling med Peter Søvad

10.00-12.00 Kursusforløb

Hjernegymnastik: Musik, rytmer og huskeruter plus en times SMART træning

Bridge: Bridgeundervisning og spil

Tidsrejse: "Det andet orkester": The Rolling Stones + Musikalske kursistønsker

14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat

17.15 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 Simon Vikstrøm.
Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset



9.00-9.45 Morgensamling med Thomas Bjerre

10.00-12.00 Kursusforløb

Hjernegymnastik: Daglige udfordringer på nettet plus en times SMART træning

Bridge: Bridgeundervisning og spil

Tidsrejse: Bob Dylan

13.30-17.30 Udflugt rundt på Falster

Vi starter i Tingsted Kirke, hvor Elmelundemesterens kalkmalerier fra starten af 1500-tallet hjalp menigheden med at huske de vigtigste pointer fra præstens ord. Herefter besøger vi Nordre Kirkegård, hvor gravsteder vidner om forskellige måder, vi ønsker at erindre fortiden og vores kære på - lige fra flygtningegrave og skovkirkegård til imponerende muslimske gravmæler.



19.30 Korkoncert: Sound of Gospel

Koret, der er ledet af Stefan Ægidius, synger jazz, gospel, dansk pop og firestemmige arrangementer fra Højskolesangbogen

FREDAG D. 10. APRIL

9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen

10.00-12.00 Kursusforløb

Hjernegymnastik: Kahoot og evaluering plus en times SMART træning

Bridge: Bridgeundervisning og spil

Tidsrejse: Dansk pop og rock i 60'erne

14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat

15.30-17.30 Fyraftensfri: En sidste runde bridge, en gåtur, en kop kaffe - eller hvad du nu har lyst til



19.30 Sidste aften på højskolen: Sang og hygge med Peter Søvad (Spisesalen)

Aftenvagt: Peter Søvad

LØRDAG D. 11. APRIL

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

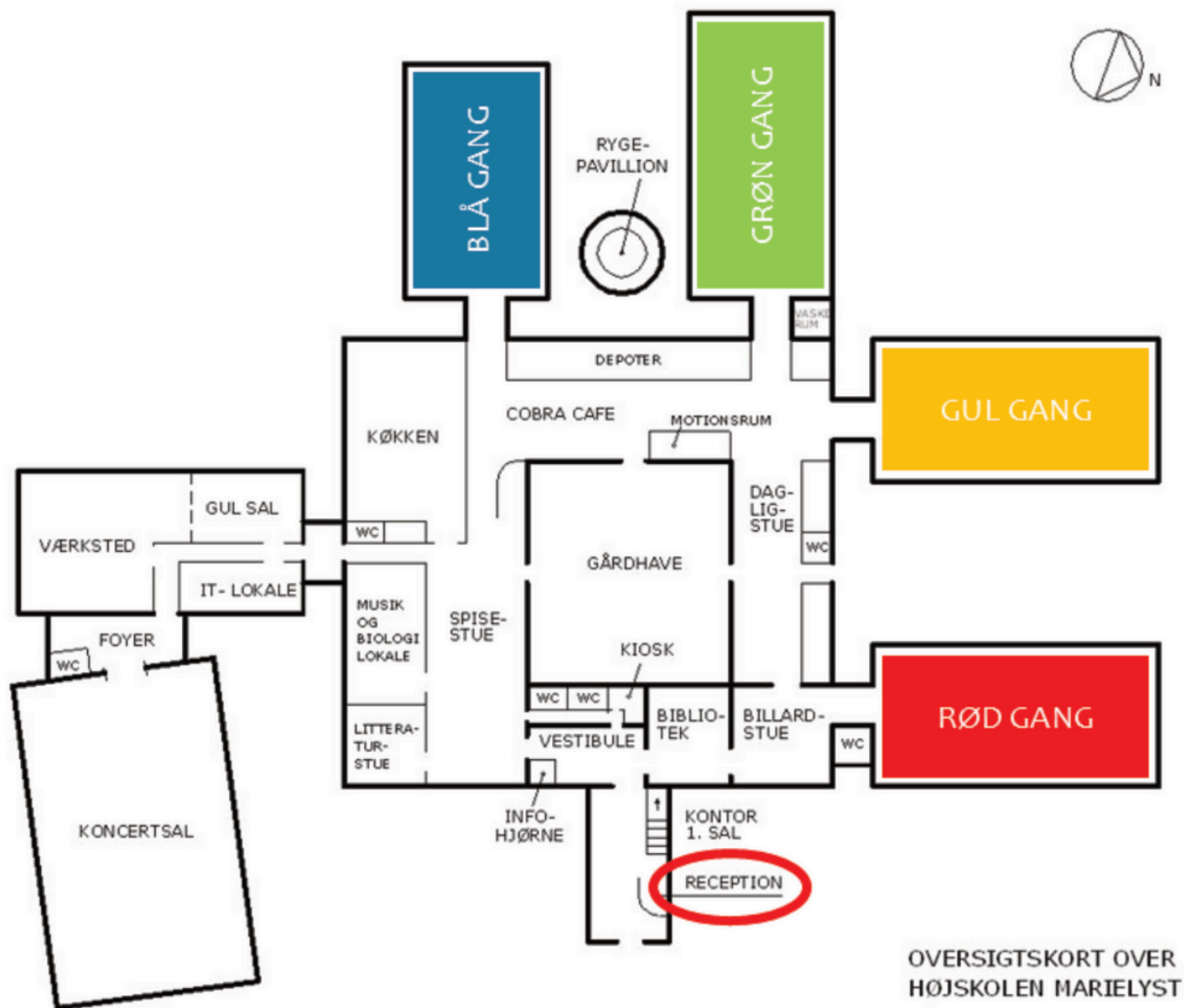
9.00 Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

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** ★

Vagtelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer

Læs mere om holdet

Det er vores erindring, der former vores identitet og binder os til både fortiden og fællesskabet. Det, vi husker, skaber mening i livet, mens nye udfordringer holder hjernen skarp.

Vælg ét af tre kursusforløb:

Hjernegymnastik

Hjernen har lige så godt af at blive udfordret som kroppens muskler og på dette kursus lærer du at træne hjernen i de processer, den er skabt til at udføre som bindeled mellem krop og omverden.

Lærer: SMART-instruktør Thomas Bjerre

Bridge

Her får du trænet meldinger, konventioner, spil og modspil og får spillet 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

På tidsrejse til 60'erne

Tag med på en musikalsk tidsrejse gennem 60'ernes ikoniske kulturlandskab. Vi vækker minderne til live og genoplever en tid, hvor musikken satte sjælen i bevægelse og skabte en ny ungdomskultur. Vi ser film, læser tekster, hører musik og genfinder stemningen fra en ungdom fyldt med drømme.

Lærer: Peter Søvad
