

# Hold 2026-09: Herreværelset, skønhed og dans



12.4. - 18.4. | Kursusleder: Thomas Bjerre

14102025

**Hvad vil det sige at ældes med karakter,** livsmod og glæde? Uanset om du foretrækker debat, dans eller den perfekte frisure, er der plads til at være dig – og til at lade dig inspirere af andre.

**Vælg ét af tre fag;**

## **Herreværelset**

Sammen med mænd i den bedste alder kommer du på en udfordrende personlig rejse. Undervisere Thomas Bjerre og Mikkel Thomas

## **Smuk i den 3. alder**

Vi leger med farver og snit, lægger makeup og finder frisurer, der passer til os. Lærere: Gitte M. Jensen og Anne Green

## **Seniordans**

En danseform, hvor alle kan være med, uanset alder, køn eller danseerfaring. Undervisere: Astrid Johansen og Birte Jakobsen

[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) |



---

## SØNDAG D. 12. APRIL

- 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 Simon Vikstrøm og Jesper Bertelsen
- 19.30              Mænd og kvinder i Højskolesangbogen.**  
Vi synger de spændende mennesker i sangbogen  
frem - med Thomas Bjerre



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

**10.00-12.00 Kursusforløb**

**Herreværelset:** Intro, energizing og valg af buddies, procesopstart

**Smuk:** Tøj handler om følelser: Hvordan hænger selvværd og selvtillid sammen med tøjvalg? + Introduktion til de seks stilkerner

**Seniordans:** Danse i kreds og på rækker - fx til Last Waltz, Amalien Polka, Twilight Time og Matador + Latinamerikanske danse: Rumba, Samba, Cha cha cha og Salsa til eksempelvis Spanish Eyes, Marina.

**14.00-15.00 Kursusforløb**, fortsat

**15.30-17.15 Rundtur i skolens kunst** med Jesper Bertelsen (KH)  
Eller: **Åbent værksted** med Ginalina + frivillige



**19.30 Foredrag & Folkekøkken:**

**Fra underskud til overskudskvinder**

Hvad er det for et velfærdssamfund, vi gerne overlever til vores børn og børnebørn i fremtiden? Foredrag ved Danmarks første kvindelige vismand Nina Smith (KH)

**9.00-9.45**      **Morgensamling** med Mikkel Thomas

**10.00-12.00**   **Kursusforløb**

**Herreværelset:** Mine livsudfordringer + tur til  
Stubbekøbing motorcykelmuseum

**Smuk:** Kropsformer & tøjsnit - Kant & personlighed.  
Lær at style bevidst med farver, mønstre og materialer.

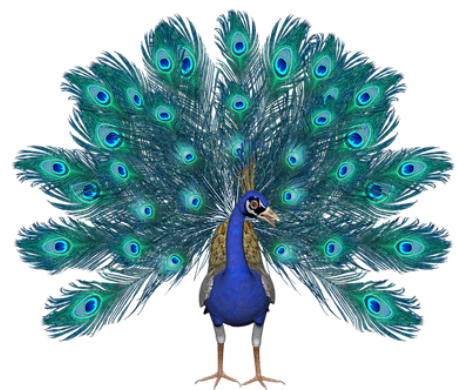
**Seniordans:** Chasse, valse og tangotrin til fx Jambalaya,  
Roter Moon eller Amazing Grace + Kvadrille-  
/rækkedanse til fx The Pinch of Snuff, Sing-Along Reels.

**14.00- 15.00**   **Kursusforløb**, fortsat

**15.30-16.30**   **Gåtur** med Simon Vikstrøm  
eller **IT værksted** med Eskild

**19.30**            **Skønheden i naturen**

Hvad skal påfuglen med sin imponerende hale?  
Foredrag med Simon Vikstrøm (KH)



**9.00-9.45 Morgensamling** med Tine Laulund

**10.00-12.00 Kursusforløb**

**Herreværelset:** Egne værdier

**Smuk:** Hår og makeup - små ændringer, stor forskel.  
Viden, træning i små tricks, der giver en stor forvandling.  
Med Anne Green

**Seniordans:** Som mandag og tirsdag

**14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat**

**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 Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre.  
Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset



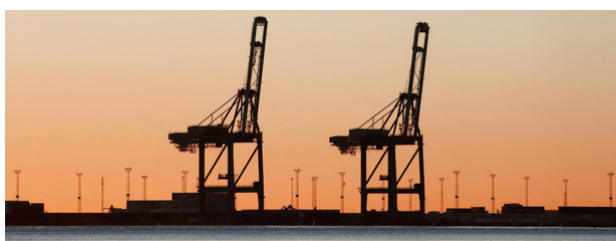
**9.00-9.45**      **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

**10.00-12.00**   **Kursusforløb**  
**Herreværelset:** Selvevaluering

**Smuk:** Personlig styling: Coaching, styling og øvelser.  
Evaluering på forløbet: Hvad tager du med herfra?  
Hvordan vil du bruge din viden fremover?

**Seniordans:** Gamle danse som Radetzkymarch og Vals på linje.

**13.30-17.00**   **Halvdagsudflugt:**  
Vi følger udbygningen af jernbanen ned over Lolland og besøger Danmarks p.t mest maskuline byggeprojekt og får en rundvisning i Femern A/S velkomstcenter.  
Turguider: Thomas Bjerre og Mikkel Thomas



**19.30**            **Aftenkoncert med Sakskøbing Mandskor**  
I den lille lollandske by Sakskøbing er det lykkedes at samle et helt mandskor, der giver koncert for os.  
Dirigent: Ole Heden (KH)

## FREDAG D. 17. APRIL

**9.00-9.45 Morgensamling** med Jesper Bertelsen\*

**10.00-12.00 Kursusforløb**

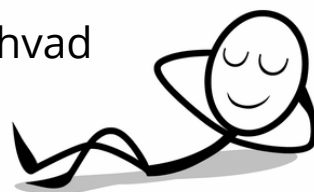
**Herreværelset:** Konkrete livsmål

**Smuk:** Styling, hår og makeup: Vi finder det bedste personlige outfit til hver enkelt. Der bliver sat hår og lagt makeup.

**Seniordans:** Lidt af det hele + ønskedanse

**14.00-15.00 Præsentation:** Vi deler ugens højdepunkter med de andre; hvad skal de se/høre/prøve?

**15.30-17.30 Fri tid** til avislæsning, benene op, eller hvad der er behov for.



**19.30 Sidste aften på højskolen:** Ølsmagning og drikkeviser (Spisesalen)

Aftenvagt: Mikkel Thomas og Thomas Bjerre

## LØRDAG D. 18. 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



# Læs mere om holdet

## Hvad vil det sige at ældes med karakter,

livsmod og glæde? Uanset om du foretrækker debat, dans eller den perfekte frisure, er der plads til at være dig – og til at lade dig inspirere af andre.

### Vælg ét af tre kursusforløb:

#### Herreværelset

På Herreværelset kommer du sammen med mænd i den bedste alder på en udfordrende personlig rejse. Undervejs er vi på udflugt til bl.a. Femernbyggeriet og motorcykelmuseet på Falster.

Underviserne er to mænd i deres bedste alder: Thomas Bjerre og Mikkel Thomas

#### Smuk i den 3. alder

Vi bliver aldrig for gamle til at gå op i vores udseende. På dette kursus leger vi med farver og snit, du lærer at lægge makeup og at finde og sætte en frisure, der passer til dig.

Undervisere: Gitte M. Jensen og Anne Green

#### Seniordans

Seniordans er en danseform, hvor alle kan være med, uanset alder, køn eller danseerfaring. Seniordansen skaber et åbent og inkluderende fællesskab, hvor man ikke behøver at have en fast partner for at deltage.

Undervisere: Astrid Johansen og Birte Jakobsen