

Hold 2026-11

Livsglæde på Marielyst



26.4.- 9.5. 2026 | Kursusleder: Peter Søvad

29102025

Kan du lide at være kreativ og fællesskab med andre?

Vi dykker ned i det skabende, om det er musik eller akrylmaling. Der er plads til både nybegyndere og øvede.

Vælg ét af tre fag:

Sang for sangbesværede

Har du fået at vide, at du ikke kan synge? Lad det ikke stoppe dig! Elsker du at synge, men føler dig usikker, så kom og syng med os
Underviser: Peter Søvad

Rytmask samspil

Tag dit instrument med og bliv en del af vores orkestre. Vi spiller Beatlesnumre og tilpasser niveauet til deltagerne.
Underviser: Mikkel Thomas

Akrylmaling

Dyk ned i akrylmaleriets farverige univers. Vi arbejder med komposition, farver og forskellige udtryk – med små opgaver, der sætter gang i kreativiteten. Underviser: Dorte Klingberg

[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. 26. 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 Peter Søvad og Jesper Bertelsen
- 19.30** **Forår i Højskolesangbogen**
Vi finder de bedste forårssange og synger dem med
Peter Søvad (KH)



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

10.00-12.00 **Sang for sangbesværede:** Goddag til hinanden.
Erfaringer med sang? Opvarmning. Den første sang.

Rytmask sammenspil: Rytmask sammenspil.
Introduktion og sammensætning af grupper

Akrylmaling: Maleri har mange udtryk.
Hvad kan akrylmalingen? Lidt om farver, farveblanding
mm. Vi udfordrer den traditionelle opstilling, stilleben.
Gennem forskellige og sjove øvelser prøver vi at
indfange vores motiv.

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**



15.30-16.30 **Kunst på Marielyst** - en introduktion til skolens
kunstsamling ved forstander Jesper Bertelsen (KH)

Eller: **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige

19.30 **Mine bedste sange gennem årene**
Koncert med vores lærer Mikkel Thomas, som synger
sine bedste sange, skrevet gennem mange år.

9.00-9.45 Morgensamling med Thomas Bjerre

10.00-12.00 Sang for sangbesværede: Opvarmning af krop og stemme. Udbygning af repertoire.

Rytmask sammenspil: Dagens benspænd i grupperne og øvning af numre

Akrylmaling: Landskaber. Med inspiration fra vores omgivelser og fotos. Inspiration fra bl.a. Mama Andersson, Per Kirkeby, Simon Bang

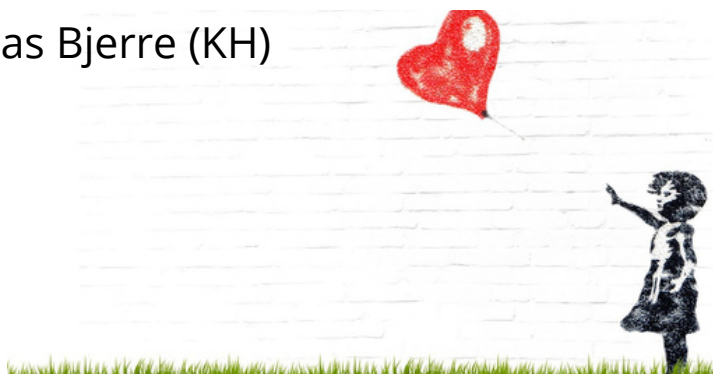
14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat

15.30-17.15 IT-værksted med Eskild Thomasen

Eller: **Fri tid til egen fornøjelse**

19.30 Banksy -den verdensberømte og dog fuldstændig ukendte gadekunstner, hvis værker sælges for op mod 100 mio. kr.

Foredrag ved Thomas Bjerre (KH)



9.00-9.45 **Morgensamling** med Peter Søvad

10.00-12.00 **Nannas fortælling**
Filmkonsulent Ulla Hæstrup har researchet på sin oldemors Nannas historie og lader os gennem billeder, breve og lyde møde hendes overraskende skæbnefortælling (KH)



14.00-15.00 **Motion omkring en stol** med Tine Laulund (KH)
Eller: **Gong** med Dorte Storm

15.30 **Fri tid til egen fornøjelse**

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

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



9.00-9.45 Morgensamling med Tine Laulund

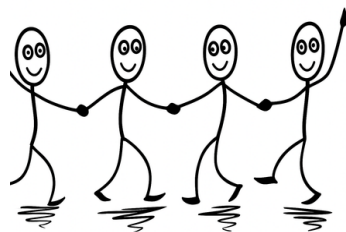
10.00-12.00 Sang for sangbesværede: Opvarmning af krop og stemme. Udbygning af repertoiret. Evt. forsøg med kanonsang.

Rytmask sammenspil: Dagens benspænd i grupperne og øvning af numre

Akrylmaling: De indre billeder, drømme og erindringer, beskrevet figurativt eller via form og farve og set med barnets øjne og udtryk.

14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat

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



19.30 Kædedanse og folkedanse fra andre lande

Dans er ikke bare sjovt, det er også en fantastisk måde at få god motion på
Tine Laulund (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Mikkel Thomas

10.00-12.00 **Sang for sangbesværede:** Kursusforløb
Opvarmning af krop og stemme. Udbygning af
repertoiret. Evt. forsøg med flerstemmighed.

Rytisk sammenspil: Dagens benspænd i
grupperne og øvning af numre

Akrylmaling: En parafrase, din egen fortolkning af
kendt maleri. Alt er tilladt



14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-16.30 **Dansk velfærdshistorie I:** Fra retten til arbejde til
retten til velfærd - 1. maj i historisk perspektiv.
Ved Casper Dalboe (KH)

19.30 **Dansk velfærdshistorie II:** Fremtiden for dansk
velfærd: Hvad blev der af solidariteten? –
velfærdsstatens næste slagmark.
Ved Casper Dalboe (KH)

10.00-16.00 Udflugt

Vi skal både opleve musik og kunst på denne udflugt.

Vi besøger gallerier og slutter af på Fuglsang Kunstmuseum. Detaljer følger.

Guide: Peter Søvad + frivillig



19.00

Film: A Late Quartet

En verdenskendt strygekvartet er på vej mod deres 25 års jubilæumssæson, da et af medlemmerne bliver diagnosticeret med de tidlige symptomer på Parkinsons sygdom, og den kommende sæson bliver derfor hans sidste.

Introduktion ved Mikkel Thomas

9.00-11.00 **Brunch** med det hele: nybagte boller og rugbrød, røræg og cocktailpølser, hjemmelavet müsli, ost og frisk frugt



10.00-17.00 **Sangmaraton på Sydhavsøerne**
Eller i hvert fald en halv! Fra formiddag til sidst på eftermiddagen er der højskolesang dagen lang, og alle sangglade på Sydhavsøerne er inviteret med. Sangværter vil introducere sangene, og de vil afløse hinanden gennem dagen. Thomas Bjerre og Peter Søvad sørger for akkompagnementet (KH)



19.30 **Brætspilsaften** Er du til skak, backgammon, bezzerwizzer eller matador?
En hyggelig aften med Tine Laulund (spisesalen)

9.00-9.45 Morgensamling med Casper Dalboe

10.00-12.00 Sang for sangbesværede: Opvarmning af krop og stemme. Udbygning af repertoire.

Rytmask sammenspil: Dagens benspænd i grupperne og øvning af numre

Akrylmaling: Opvarmning med ekspressive maleri. Farver, former og malerstrøg. Arbejde videre med det ekspressive billede eller fortsætte igangværende billeder

14.00 - 15.00 Kursusforløb, fortsat



15.30-16.30 Frida Kahlo levede et liv i smerte, lidenskab og kunstnerisk oprør. Foredraget fortæller om hendes liv, kærlighed og kunst – og om, hvordan hun gjorde sin egen krop og historie til et kunstværk. Med Malene Bjerre (KH)

15.30-17.15 Eller: Åbent værksted med Ginalina Gendy + frivillige

19.30 Fortællingen om Winston Churchill
En late bloomer, der først fandt sin egentlige livsopgave som 65-årig. Med Peter Søvad (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00-12.00 **Sang for sangbesværede:** Opvarmning af krop og stemme. Udbygning af repertoire.

Rytmask sammenspil: Dagens benspænd i grupperne og øvning af numre

Akrylmaling: En billedkunstner viser og fortæller om sine billeder.

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-16.45 **Yoga på stol** med Lone Friis (KH)



19.30 **Livsglæde i Højskolesangbogen**
Vi finder de sange, hvor det bobler af liv og lyst i sangbogen. Med Thomas Bjerre KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Peter Søvad

10.00-12.00 **Sang for sangbesværede:** Opvarmning af krop og stemme. Udbygning af repertoire

Rytmask sammenspil: Dagens benspænd i grupperne og øvning af numre

Akrylmaling: Opvarmningsøvelse og arbejde videre på igangværende billeder

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-16.30 **SANS**, en sammentrækning af sang og dans med Tine Laulund (KH)

15.30-17.15 eller **Åbent værksted** med Gina Lina + frivillige



19.30 **Far og søn**
Koncert med Mikkel Thomas og hans søn Adrian Mikkelsen (KH)

9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre

10.00-12.00 Sang for sangbesværede: Udvalg af endeligt repertoire til koncert.

Rytmask sammenspil: Dagens benspænd i grupperne og øvning af numre

Akrylmaling: Færdiggøre billederne til udstillingen

13.30-17.00 Halvdagsudflugt:

Turen går til Nordøstfalster. Vi besøger den smukke park ved Corselitze Gods og får historien om generalmajor Johan Frederik Classen. Vi drikker eftermiddagskaffe i det lille hyggelige fiskerleje Hesnæs, der er blevet genopbygget efter stormfloden i 2023 og så bevæger vi os videre nordpå forbi Næsgaard til Stubbekøbing, før turen går retur til højskolen.

Turguide: Casper Dalboe + frivillig



19.30 Fuglelivet netop nu

Hvilke fugle kan man opleve på denne årstid, og hvilke kuriøse fugleagttagelser er tikket ind i nyhederne på det seneste.

Foredrag med Simon Vikstrøm (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen

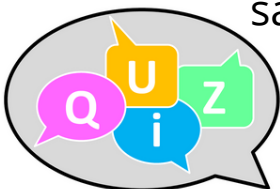
10.00-12.00 **Sang for sangbesværede:** Finpudsning af repertoiret.
Generalprøve til eftermiddagens koncert.

Rytmask sammenspil: Dagens benspænd i grupperne
og øvning af numre

Akrylmaling: Vi gør klar til udstilling

14.00-15.00 **Præsentation:** Hvad har vi lært, og hvad kom der ud af
det? Vi skal både til koncert og til kunstudstilling (KH)

15.30 **Quiz**
Vi tester viden, hukommelse og intuition i en hyggelig
dyst, hvor alle kan være med. Spørgsmålene spænder
vidt – fra kultur og historie til musik, natur og finurlige
facts. Det handler ikke kun om at være klogest, men
også om at have det sjovt og måske blive lidt klogere
sammen. Med Thomas Bjerre (Spisesalen)



19.30 **Sidste aften på højskolen**
Øl & drikkeviser med Thomas Bjerre

LØRDAG D. 9. MAJ

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



Læs mere om holdet

Livsglæde på Marielyst

Her får du to forårsuger med kreativitet og fællesskab. Mærk glæden ved at skabe og dele oplevelser.

Vælg ét af tre kursusforløb:

Sang for sangbesværede

Har du altid fået at vide, at du ikke kan synge?

Det skal du ikke finde dig i, for hvor der er en vilje, er der en vej. Hvis du føler dig sangbesværet, men elsker at synge, skal du ikke lade dig stoppe.

Oplev glæden ved at synge sammen med andre sangglade.

Søndag midt på holdet inviterer vi sangglade fra hele Lolland-Falster til sangmaraton med os. Underviser: Peter Søvad.

Rytmask sammenspil

Tag dit instrument med på højskolen og bliv en del af de små og større orkestergrupperinger, vi danner på kurset. Vi spiller især Beatlesnumre og tilpasser ambitionsniveauet til dine og de andre deltageres evner. I indøvelingen af numre arbejder vi med begreber som dynamik, swing, klangflader, og hvordan man underbygger fortællingen og stemningen i sangen. Sidste dag slutter vi af med at give koncert.

Underviser: Mikkel Thomas

Akrylmaling

På dette kursus dykker vi ned i akrylmaleriets farverige univers. Vi skal snakke billedkomposition, farver, forskellige maleudtryk, "det hvide lærred" og meget mere.

Jeg vil give nogle benspænd/ små opgaver der kan inspirere til at komme i gang med at male. Du kan være øvet eller nybegynder, du vil blive mødt, hvor du er. Der er god plads til at du kan fordybe dig i det, du har lyst til og få tips og respons på dit arbejde. Underviser: Dorte Klingberg
