

Hold 2026-17 Sommer I



21.6.- 4.7. | Kursusleder: Thomas Bjerre

30122025

Højskole i ro og balance

Dette hold er for dig, der ønsker et trygt og roligt program med hensyn til gangbesvær og behov for pauser. Vi nyder fællessang, musik, foredrag og korte busture til smukke steder.

På højskolen er der tid til fordybelse, kreative sysler som tryk, maling og smykker – eller en stille stund i parken med krolf og petanque.

Her er plads til både samvær og ro.

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. 21. JUNI

- 14.30-16.00** **Ankomst og modtagelse**
ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 15.00-16.30** **Kaffe i dagligstuen**
- 16.30-17.30** **Orientering om højskolen og undervisningen**
ved Thomas Bjerre og Jesper Bertelsen
- Til aftensmaden: Tilmelding til revy 2. juli*
- 19.30** **Højskolesangbogen**
Lykke og lyse nætter - vi synger sommeren frem
imed Thomas Bjerre (KH)



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

10.00-11.45 **Rundtur i skolens kunstsamling**
Skolens vægge bærer præg af, at den første forstander, Jørgen Geisling, havde sans for at spotte og erhverve kunst. Jesper Bertelsen søger for, at vi får øje på de gemte perler (KH)



14.00-15.00 **Naturtræning** i højskolens park med Tine Laulund

15.30-17.15 **Åbent værksted** med Ginalina Gendy og frivillige

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



19.30 **Klassisk soiré**
Koncert med Lena Maaløe på klaver og Simon Vikstrøm på violin (KH)

9.00-9.45 Morgensamling med Casper Dalboe (Lena Maaløe)

10.00-11.45 Bål, tro og tradition: Historien om Sankt Hans:
Sankt Hans har i århundreder markeret sommerens vendepunkt – hvor lyset står højest, og hvor danskere har samledes om bål, ritualer og fællesskab. Men traditionen rækker langt dybere end midsommervisen og heksedukkerne.



I Casper Dalboes foredrag går vi på opdagelse de historiske rødder: fra Johannes Døberens kirkelige helgendag til de gamle nordeuropæiske midsommer-fester med magi og beskyttelse mod alt ondt (KH)

14.00-15.00 Kor - Vi synger tostemmigt med Thomas Bjerre

15.30-16.30 Gåtur i Marielyst med Thomas Bjerre

Eller: **Motion omkring en stol** med Tine Laulund (KH)

19.30 Sankt Hans aften
Vi fejrer sankthans sammen med resten af Marielyst på stranden. Med Malene Bjerre og Jesper Bertelsen

9.00-9.45 Morgensamling med Simon Vikstrøm

10.00-11.45 Sang i Strandkirken på Marielyst. Vi går derhen (1,5 km), mulighed for at blive kørt med skolens bus.

Her synger og taler vi om nogle af de moderne salmer, der står i Højskolesangbogen. Med Thomas Bjerre og Malene Bjerre

14.00-15.00 Fuglepause med Simon Vikstrøm (KH)

Eller: **Dyp i Østersøen** med Jesper Bertelsen

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



9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre (Lena Maaløe)

10.00-11.45 Lolland-Falsters historie kort fortalt

Fra vendiske togter over landboreformer til tung industri. Casper Dalboe tegner de store linjer og de små fortællinger, der har formet Lolland-Falster. Et levende blik på egnens dramatiske og fascinerende historie (KH)

14.00-15.00 Krolf og petanque i parken - med Jeanett Kongslev

Eller: **Rytmepause** med Peter Søvad (KH)

15.30-16.30 IT-værksted med frivillig



19.30 Koncert: Sisters of Jazz

Sisters of Jazz er navnet på et spændende projekt, der hylder kvinder i jazzmusikken, og bandet selv består af nogle af nordens vigtigste kvindelige jazzmusikere. Koncerten er udendørs, medmindre vejret er dårligt. Gæster udefra

9.00-9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen (Ingeborg Fangel)

10.00-11.45 **Til glæden - historien om mig og min mormor**
Et kammerspil med én sanger og én musiker, bygget over en række danske sange fra perioden 1850-1975: Et kvindeportræt, der også bliver et Danmarksportræt. Med Ingeborg Fangel og Frode Andersen (KH)

14.00-15.00 **Kor** - vi synger tostemmigt med Thomas Bjerre (KH)

15.30-16.30 **Sommer-quiz** med Thomas Bjerre (KH)

19.30

Hvorfor elsker verden Taylor Swift?

Taylor Swift er verdens største popstjerne lige nu – men hvad er det, der gør hende til et globalt fænomen? Peter Søvad tager os med ind i historien om en ung sangskriver, der begyndte i country-musikken og endte med at sætte nye rekorder verden over - der findes endda en stor amerikansk avis, USA Today, der har en fuldtidsstilling til en reporter, der kun dækker hende.

Et foredrag for dem, der gerne vil forstå samtidens største musiknavn – men måske ikke kender en eneste sang på forhånd (KH)



10.00-16.00 Udflugt til Lolland

Vi kører til Maribo og ser den flotte domkirke. Derefter spiser vi frokost på Den Gamle Møllegaard i Horslunde og slutter af på Reventlowmuseet Pederstrup.

Guide: Casper Dalboe + frivillig



19.30

Film: **Ehrengard - forførelsens kunst**

Cazotte er en ung, selvudnævnt kærlighedsekspert, som hyres af Babenhausens intrigante storhertuginde. Han skal hjælpe hendes generte søn med finde en prinsesse og sikre en arving. Men planen giver bagslag og fører til skandale. Bille Augusts filmatisering af Karen Blixens fortælling. Introduktion ved Thomas Bjerre (KH)

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



11.00-12.30 **Yoga på stol** med Lone Friis (KH)

Eller: **Gong** med Dorte Storm (Gul sal)

14.00-16.00 Boller i spisesalen og derefter **Samtalesalon om fordelene ved at blive ældre** med Tine Laulund



19.30 **Kunsten at lave retssalstegninger**
Hvordan tegner man en mordtiltalt retfærdigt?
Hvorfor giver det mening at have en tegner i retten, i stedet for fotografi, og hvad er forskellen?
Kom med på første række i nogle af Danmarks mest berømte krimisager med retstegner Anne Gyrite Schütt, som i en årrække tegnede fast for bl.a. BT og TV 2 (KH)

9.00-9.45 Morgensamling med Simon Vikstrøm

10.00-11.45 Vejret i malerkunsten

Vejret i malerkunsten Skovgaard, Johannes Larsen og Lundbye. Vi ser på kunstmalere, der har ladet sig inspirere af vejr og vejrfænomener. Foredrag ved Simon Vikstrøm (KH)



14.00-15.00 Dyp i Østersøen med Jesper Bertelsen

15.30 Fri tid til en tur i parken, benene op eller avislæsning

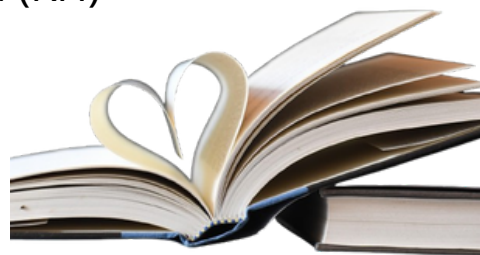
19.30 Så' der bas



Er en kontrabas i virkeligheden en kæmpestor violin? Hvorfor vælger man at spille på et instrument, der er så besværligt at slæbe rundt på? Og kan man overhovedet høre, hvad bassen spiller? Med Peter Søvad (KH)

9.00-9.45 Morgensamling med Tine Laulund

10.00-11.45 Sommerlitteratur: "Sommer var det, midt på dagen, i et hjørne af hegnet..." Forfatteren I.P. Jacobsen brugte den lyse årstid i en af de mest berømte indledninger i dansk litteratur. Mange andre danske forfattere har også ladet sig inspirere af sommeren i deres digte, noveller og romaner. I foredraget skal vi høre eksempler fra blandt andre Henning Mortensen, Klaus Rifbjerg, Amalie Skram og Herman Bang. Og bliver også selv udfordret. Foredrag ved Søren Boy Skjold (KH)



14.00-15.00 Gåtur på diget med Simon Vikstrøm

15.30-16.30 Krolf og petanque i parken - med Simon Vikstrøm

14.00-17.15 Eller: Åbent værksted med Ginalina Gendy og frivillige - med til brænding af små glasværker

19.30 Benny Andersens liv og sange
Musikalsk synge med-foredrag med Michael Eigtved og Peter Søvad (KH)

- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Malene Bjerre (Michael Eigtved)
- 10.00-11.45** **Revyen og dens historie**
Hør, hvordan det hele startede, og syng med på de største hits. Med Michael Eigtved (KH)
- 14.00-15.00** **Ønskekoncert** - med Thomas Bjerre
Vi synger de sange, I har allermest lyst til (KH)
- 15.30-17.15** **Dilemma:** Et dilemma er en situation, hvor man står over for to eller flere valg, der alle har både fordele og ulemper, og hvor det er svært at beslutte, hvilken mulighed man så skal vælge. Vi tager de gode samtaler i grupper - men mødes i Koncerthuset. Med Thomas Bjerre
- 19.30** **Kaffe** i spisesalen
- 20.30** **Nattergaleetur:** Vi besøger Borremosen på Midtfalster og håber, at nattergalen er hjemme. Også mulighed for at opleve skovsneppe og traner, og vi får den eventyrlige stemning i mosen i tusmørke. Det forventes, at man kan gå 2 x 500 m og det er en god idé at have sko, der kan gå i dugvådt græs. Guide Simon Vikstrøm



9.00-9.45 Morgensamling med Thomas Bjerre

10.00-11.45 Fra sukkerplantager til god jord: Bodil Neergaard og den classenske arv

Hvordan forvalter man en arv, der både rummer kolonial udbytning og store visioner for det fælles bedste? Vi følger arven fra Det Classenske Fideicommiss' oprindelse i 1700-tallets industrielle og transatlantiske økonomier til Fuglsang Gods, hvor kulturmæcen Bodil Neergaard forenede kunst, tro og landbrug. Med Thomas Bjerre (KH)

14.00-15.00 Fri tid - til en gåtur på stranden, en kop kaffe i gårdhaven, en bog på biblioteket



16.30-17.30 Åben højskolesang, gæster udefra. Sangvært: Malene Bjerre, musik: Thomas Bjerre (KH)

19.00 *Afgang med bus for dem, der skal i revyen - med Thomas Bjerre*



19.30 Et liv i bevægelse: Foredrag om Helle Gotved inkl. lette øvelser undervejs. Ved Tine Laulund (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen (Lena Maaløe)

10.00-12.00 **Resonans** - om at være levende i en levende verden.
Foredrag med Malene Bjerre (KH)



14.00-15.00 **Dyp i Østersøen** med Jesper Bertelsen

15.30-16.30 **SMART-træning**
Vi er dovne af natur, og hjernen prøver at lette sit arbejde ved at regne systemerne ud. Det prøver vi at forhindre den i ved at lave snubletråde for os selv - med Thomas Bjerre (KH)

19.30 **Øl og viser**
Vi smager på lokalt bryg og synger passende viser til med Thomas Bjerre



LØRDAG D. 4. JULI

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

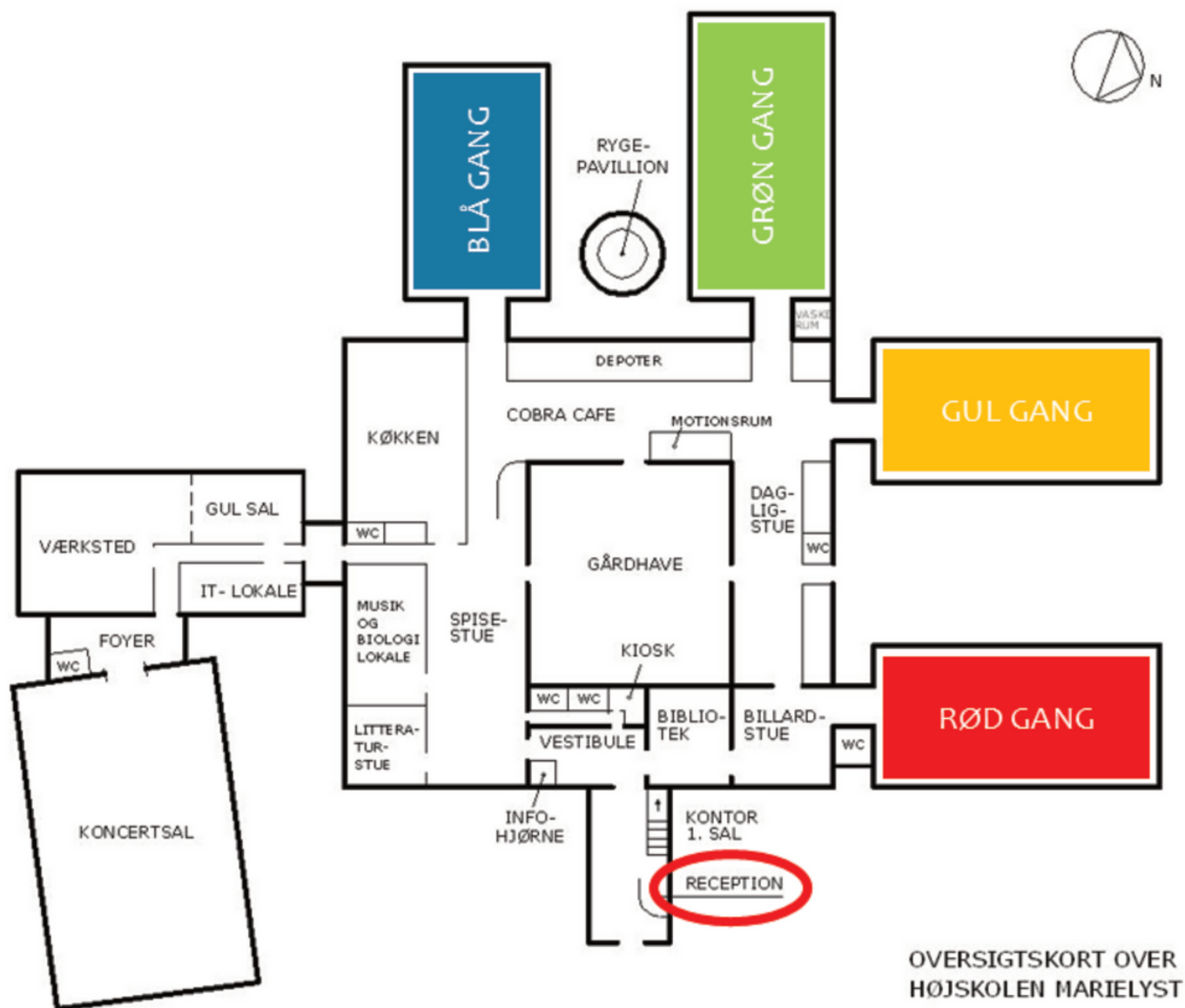
9.00 **Busafgang** til Sjælmør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

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** ★

Vagtefontonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagtfontonen er udelukkende til nødsituationer