

Hold 2026-18

Sommer II



0401202

Nyd livet i højskoletempo

Dette hold er for dig, der ønsker to uger fyldt med liv og aktiviteter – i et tempo, hvor der stadig er tid til at nyde det hele.

Udflugterne er lidt længere og mere indholdsrige end på Sommerhold I, og du kan glæde dig til spændende besøg, inspirerende foredrag, sang og måske en svingom eller to.

Dagen byder på musik, fællesskab, kultur, kreativ udfoldelse og lette udendørs aktiviteter som petanque, smart træning eller en tur til stranden – alt sammen i højskoleåndens navn med plads til både begejstring og pauser.

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. 5. JULI

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 Simon Vikstrøm og Jesper Bertelsen

Til aftensmaden: Tilmelding til revy 16. juli

19.30 **Fugle i Højskolesangbogen**
Jeg ved en lærkerede ... Hvor mange sange om fugle kan vi finde? Med Simon Vikstrøm (KH)



MANDAG D. 6. JULI

- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Malene Bjerre + skolens lærere
- 10.00-11.45** **Naturterapi:** i naturterapi bruges naturens rum aktivt for at fremme mental, fysisk og følelsesmæssig praksis. Målet er at nulstille kroppen og åbne op for sanserne. Foredrag ved Tine Laulund (KH)



- 14.00-15.00** **Rytmepause** med Peter Søvad (KH)
- 15.30-17.15** **Blomsterbinding** med Dorte Storm og frivillige
- 15.30-16.45** Eller: **Yoga på stol** med Lone Friis

- 19.30** **Danske evergreens**
Evergreens er stedsegrønne melodier, som er blevet hængende i vores fælles hukommelse længe efter den tid, de blev skrevet i. Vi hører historierne om sangene og deres ophavsmænd/kvinder, og i fællesskab synger vi sangene.

9.00-9.45 Morgensamling med Simon Vikstrøm

10.00-11.45 Narrativ psykologi - om de fortællinger, vi lever efter
De historier, vi fortæller om vores liv, former både vores identitet, vores valg og vores måde at forstå verden på. Og måske kan vi fortælle nogle andre? Foredrag ved Malene Bjerre (KH)



14.00-15.00 Dans dig glad med kredsdanse fra andre lande med Tine Laulund (KH)
Eller: **Gåtur på diget** med Simon Vikstrøm

15.30 Gåtur til Gårdbutikken Marielyst (4 km t/r), der leverer Bøtøkartofler, jordbær, gulerødder og asparges til højskolens køkken. Gårdmand Bo Nielsen viser rundt og fortæller. Med Jesper Bertelsen

19.30 Samtalesalon om det gode liv
Vi taler om, hvad der giver livet kvalitet, mening og sammenhæng – og hvordan forestillinger om det gode liv ændrer sig gennem et liv. Med Tine Laulund (KH)

9.00-9.45 Morgensamling med Peter Søvad

10.00-11.45 At leve for arbejdet eller arbejde for livet?

Det er en pligt at arbejde for at styrke velfærdsstaten, siger vores regering. Nej, siger andre og flytter til Ærø eller Falster: Vi skal først og fremmest leve bæredygtige liv, som vi kan holde til.

Teknologiske opfindelser har gjort enorme landvindinger gennem de sidste 150 år – og al den tid, vi har vundet ved det ... bruger vi på at arbejde endnu mere. Foredrag ved Jesper Bertelsen (KH)

14.00-15.00 Naturtræning i højskolens park med Tine Laulund

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



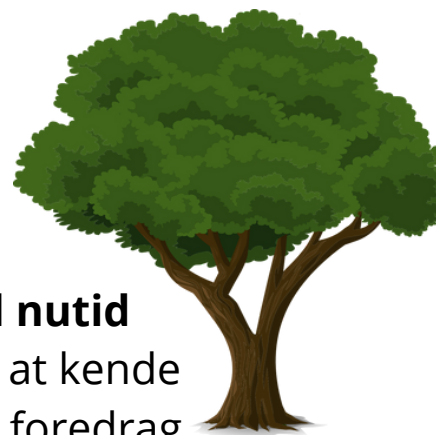
9.00-9.45

Morgensamling med Malene Bjerre
(Lena Maaløe)

10.00-11.45

Træerne i landskabet – Fra istid til nutid

Oplev Danmarks skovhistorie og lær at kende forskel på gran, fyr, bøg og eg. Dette foredrag tager dig med gennem de danske træers udseende, anvendelse og betydning i kulturlandskabet. Foredrag ved Simon Vikstrøm (KH)



14.00-15.00

SANS - en sammentrækning af sang og bevægelse, der er designet til at give god hjernetræning. Med Tine Laulund (KH)

15.30-17.15

Når katastrofen rammer

Det er mennesker, ikke naturen, der afgør hvor katastrofalt det går efter et jordskælv eller en oversvømmelse. Det fortæller Jesper Bertelsen, der flere gange har været udsendt af Røde Kors til områder ramt af oversvømmelse eller jordskælv.

19.30

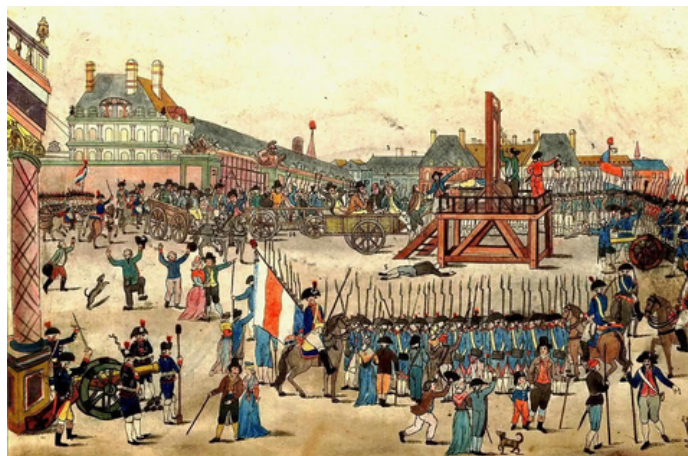
Stærk bækkenbund i hverdagen

Bækkenbunden kan trænes med en lille indsats, men med stor betydning for hverdagen. Med Tine Laulund

9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen (Peter Søvad)

10.00-11.45 Napoleon og den franske revolution

Vi dykker ned i de politiske og sociale omvæltninger, der formede den franske revolution, og ser på, hvorfor den stadig er relevant i dag. Foredrag ved Peter Søvad (KH)



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

15.30 Fri tid til egen fornøjelse



19.30 The Beatles: Orkestret der startede en bølge

Den utrolige historie om drengene fra Liverpool og deres karriere fra - den ydmyge begyndelse til de blev verdensstjerner, og det hele sluttede på toppen. Med Peter Søvad (KH)

10.00-16.00 Udflugt til Møns Klint og Liselund

Vi kører via Farø og Bogø til Møns Klint, en af Danmarks største naturattraktioner, hvor der er mulighed for at tage de 500 trin til stranden (og 500 op igen).

Vi spiser vores madpakker udendørs ved Geocenteret og bagefter besøger vi den eventyrlige park ved Liselund Slot, hvor vi drikker eftermiddagskaffe.

Guide: Simon Vikstrøm



19.30



Sommerkoncert med Vik&Vej

Duoen Vik&Vej spiller evergreens, ørehængere og andre kendte melodier i egen fortolkning.

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 Gong med Dorte Storm



14.00-16.00 Boller i spisesalen

19.30 Når farver kostede liv og formuer



Hvad betød det, at farver kunne være både livsfarlige og ekstremt kostbare? I dette foredrag åbnes døren til de historiske malerværksteder, hvor pigmenter, teknik og materialeforståelse var afgørende for kunstens udtryk – og for hvorfor mange ældre malerier stadig fremstår forbavsende intakte. Ved billedkunstner og tegner Anne Gyrite Schütt.

9.00-9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm (Lena Maaløe)

10.00-11.45 **Vejret i malerkunsten**

Gennem tiden har portrætteret, årstidernes skiften og de forskellige vejrlig og vejrphenomener i Danmark. Nogle så gribende, at man fryser, når man iagttager deres malerier, og andre der har taget fantasien lidt mere til hjælp. Foredrag med Simon Vikstrøm (KH)

14.00-15.00 **Dyp i Østersøen** med Simon Vikstrøm

15.30 - 17.15 **Blomsterbinding** med Dorte Storm og frivillige

eller **Yoga på måtte** med Lone Friis (KH)



19.30 **Fra børnerim til livsdigtning: Halfdan Rasmussen**
Et musikalsk foredrag med fælles sang, der viser spændvidden fra det legende til det dybt alvorlige hos Halfdan Rasmussen. Med Jan Borre

9.00-9.45 Morgensamling med Tine Laulund (Lena Maaløe)

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 Franske Fristelser

Vi lytter til værker af de klassiske franske komponister der fulgte i kølvandet på den franske revolution. Med Simon Vikstrøm (KH)

15.30 Fri tid til egen fornøjelse



19.00

Film: Marie Antoinette (2018, 120 minutter)

"Sofia Coppolas film har en glitrende overflade, men lige under den udspilles der en historie så grum og grufuld, at den skærer én i hjertet," skrev anmelderne. Introduktion ved Malene Bjerre (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00-11.45 **Et liv i bevægelse:** Foredrag om Helle Gotved inkl. lette øvelser undervejs. Ved Tine Laulund (KH)



13.30-16.30 **Eftermiddagstur til Horreby Lyng**
Vi besøger den spændende naturlokalitet Horreby Lyng, der er Falsters eneste højmosse og som huser forskellige naturhistoriske seværdigheder. Vi går en tur på 3 km, bl.a. på en plankesti over højmossefladen. Turguide Simon Vikstrøm

19.30 **Dirch Passer – Latterens Mester**

Ingen fik os til at le som Dirch - og få rørt os så dybt bag latteren. Hør om Danmarks uforlignelige komiker, der ville være blevet 100 år i maj. Ved Michael Eigtved (KH)



9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen (Michael Eigtved)

10.00-11.45 Revyen og det store danske grin

Revyen afspejler, hvad der gennem tiden har optaget danskerne allermest. Fra den afklædte komik i de glade 1890'ere over Scalarevyernes internationale, moderne humor til Dirch Passer & Keld Petersens absurde humor og frem nyere tid velfærdssamfundskritik. Foredrag ved Michael Eigtved (KH)

16.30-17.30 Åben højskolesang - gæster udefra. Sangvært: Jesper Bertelsen, musik: Lena Maaløe (KH)



19.00 *Afgang med bus for dem, der skal i revyen - med Simon Vikstrøm*

19.30 Livet ved kysterne - set fra kajak

Kom tæt på havørnen, ræven og isfuglen med den prisbelønnede fotograf Per Rasmussen (KH)



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

10.00-11.45 **Verden under forandring — Hannah Arendt og totalitarismen**

Den politiske tænker Hannah Arendt så i Nazityskland, hvordan en demokratisk befolkning kan omvendes til et totalitært styre med overraskende lethed. I dag ser vi en lignende bevægelse, hvor en ellers relativt fredelig og stabil verden bevæger sig mod det kaotiske og uforudsigelige. I foredraget ser vi på, hvad Arendts tanker kan fortælle os om dagens politiske tendenser. Ved cand.mag. i filosofi og dansk Emil Skovlykke Carlsen



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

15.30 **Er du til petanque, krolf eller stigegolf?** Hyg dig i højskoleparken med et spil eller to sammen med de andre kursister. Med frivillige

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

LØRDAG D. 18. JULI

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

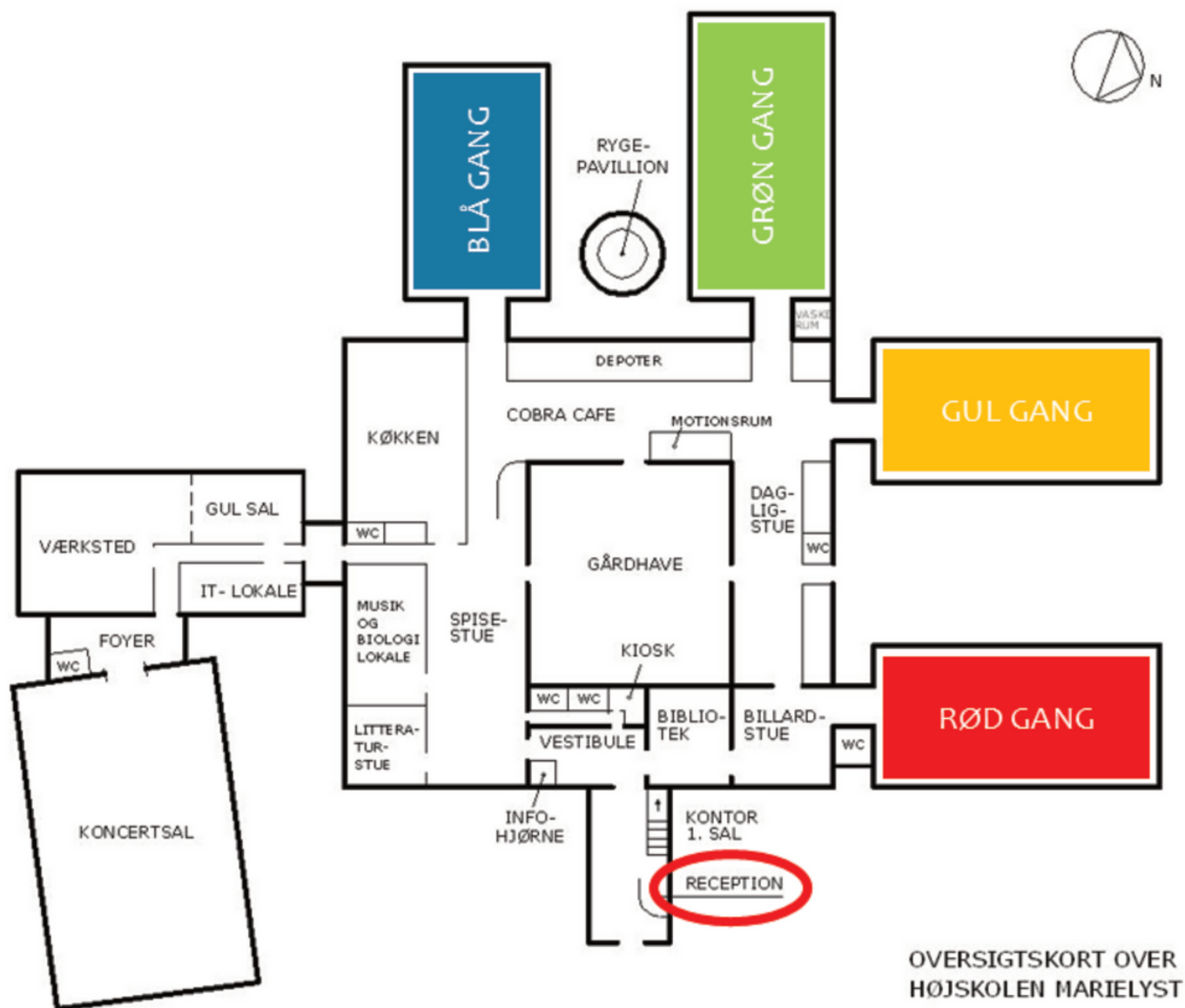
9.00 **Busafgang** til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

Ankomsttider, cirka:

10.30: Køge Nord, 11.00: Høje Tåstrup, 11.30: Sjælør



PRAKTISKE OPLYSNINGER



Højskolens wifi-navn er: **Hojskolen_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