

Hold 2026-19: Sommer III - med seniorfestivalen



19122025

Musik, fællesskab og højskolestemning

Dette sommerhold kombinerer alt det bedste – i et tempo, hvor alle kan være med.

Første uge byder på vores Seniorfestival med musikalske foredrag, morgensang, koncerter og masser af fællessang – fra viser til jazz og pop.

Dagen kan begynde med morgenbad i Østersøen, morgengymnastik og sang, inden vi samles til inspirerende oplæg og musikalske oplevelser. I anden uge sænkes tempoet, og der bliver tid til kreative værksteder og udflugter til Lolland-Falsters smukke natur.

Uanset om du vil lytte, synge, bevæge dig – eller bare nyde stemningen – får du her to uger fyldt med musikglæde og godt selskab.

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. 19. JULI

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 Casper Dalboe og Jesper Bertelsen

Til aftensmaden: Tilmelding til revy 30. juli

19.30 **Sommer i Højskolesangbogen**
Vi finder de bedste sommersange frem og synger dem med Peter Søvad (KH)



Aftenvagt: Peter Søvad

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

10.00-11.45 **Antikkens filosofi og visdom**

Fra Sokrates' spørgemetode over Platons ideverden til Aristoteles' systematiske filosofi: Antikkens tænkere har sat dybe spor i alt fra litteratur og kunst til de samfundsstrukturer, vi lever under i dag. Casper Dalboe giver et levende indblik i den tankearv, der stadig præger vores måde at forstå verden på (KH)



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

15.30-17.15 **Blomsterbinding** - buketter til festivalens scener med Dorte Storm og frivillige

15.30-16.30 Eller: **Dans dig glad** med kredsdanse, linedanse m.m. med Tine Laulund (KH)

19.30 **Billie Holiday – jazzens store stemme**

Billie Holidays opvækst var fattig og voldsom, og hendes voksenliv og karriere var præget af racisme og stofmisbrug. Men på formidabel vis formidlede hun tekster og musik, der taler direkte til os, også i dag. Peter Søvad (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00-11.45 **Banksy – den verdensberømte kunstner, ingen ved hvem er**

Vi dykker ned i historien om den samfundskritiske gadekunstner Banksy, der i årtier er lykkedes med at holde sin identitet skjult for offentligheden, selv om hans kunst i dag sælger i millionklassen (KH)



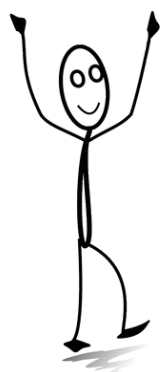
14.00-15.00 **The Beatles - the greatest of them all**

Vi varmer op til festivalkoncerten med Beat the Meetles med at undersøge, hvad der gjorde The Beatles til det måske største band nogensinde. Med Malene Bjerre (KH)

15.30-16.45 **Yoga på en stol** med Lone Friis

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

19.30 **En krop i balance**



Måske tænker vi et afbalanceret liv som et liv i fuldstændig zen, ro og harmoni. Men kroppen fortæller, at sådan er det ikke. God balance opnår vi ved at udfordre os selv og komme ud i yderpositioner. Gotvedinstruktør Tine Laulund går konkret til værks og træner balancen med os gennem øvelser og lege (KH)

ONSDAG D. 22. JULI

Seniorfestival 2027

Hele dagen følger vi Seniorfestivalens program



Aftenvagt: Jesper Bertelsen

TORSDAG D. 23. JULI

Seniorfestival 2027

Hele dagen følger vi Seniorfestivalens program



9.00-9.45 Morgensamling med evaluering af Seniorfestivalen - med Jesper Bertelsen og Mette Rygaard (+ Lena Maaløe)

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 Musik med lukkede øjne
Vi lytter til Tjajkovskijs "Romeo og Julie" – et musikalsk drama baseret på Shakespeares klassiske kærlighedshistorie. Med Simon Vikstrøm (KH)

15.30-16.30 SMART-træning
Vores hjerne er doven af natur og vil helst finde lette løsninger. Det spænder SMART- træningen ben for, og derfor er det en god måde at holde hjernen frisk. Med vores egen SMART-instruktør Thomas Bjerre (KH)

19.30 Ønskekoncert fra Højskolesangbogen
De sidste par dage har musikerne sunget for os - nu er det vores tur - med Thomas Bjerre (KH)

10.00-16.15 Udflugt til Møn

Første sætter vi kursen mod middelalderkirken Fanefjord Kirke, der ligger højt med udsigt ud over Grønsund og Fanefjordsund.

Derefter kører vi til Møn Is og får en rundvisning på ismejeriet - og slutter af med en is.

Guide Casper Dalboe + frivillig



19.30

Politik her og nu

Casper Dalboe giver en opdatering på den politiske situation, som den ser ud lige nu (KH)

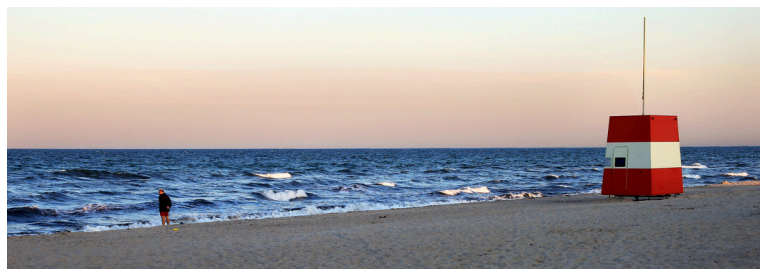
SØNDAG D. 26. JULI

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



11.00-13.00 **Littera-gåtur**
Vi læser en novelle sammen og går derefter en samtaletur (eller finder måske et hjørne på skolen). Vi mødes i Koncerthuset. Ved Malene Bjerre

14.00 **Boller i spisesalen**



15.30 **Gåtur på diget - med Simon Vikstrøm**

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

9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre (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 Fælles strandtur - med Jesper Bertelsen

15.30 - 17.15 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

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



19.30 Richard III – fra Shakespeareskurk til historisk person
Han er en af Englands mest kendte konger – den sidste, der faldt i kamp, og for eftertiden berygtet gennem Shakespeares Richard III. Billedkunstner Anne Gyrite Schütt deltog i genbegravelsen af kongen i 2015 og viser, hvordan hun med tidstypiske teknikker har malet to nye portrætter af ham (KH)

Aftenvagt: Anne Gyrite Schütt

- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Casper Dalboe (Peter Søvad)
- 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** **Fuglepause** med Simon Vikstrøm (KH)
- 15.30-16.30** **Dyp i Østersøen** med Jesper Bertelsen

- 19.30** **Musikken fra Smilets By**
- I 70'erne og 80'erne blev Aarhus et kreativt epicenter for dansk musik. Her voksede en ny lyd frem – fra Gnags' fællesskabsnøst og TV-2's skarpe hverdagsblik til Thomas Helmigs soul og Anne Linnets grænsesprængende pop og rock. I dette musikalske foredrag går vi på opdagelse i århusibølgen, historierne bag hitsene og byen, der satte Danmark i sving. Med Peter Søvad og Michael Eigtved (KH)



9.00-9.45 **Morgensamling** med Malene Bjerre (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 velfærds-samfundskritik. Foredrag ved Michael Eigtved (KH)

14.00-15.00 **Gåtur i Marielyst** med Peter Søvad

16.30 **Duge, lys og servietter** lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle som har lyst, 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 gruppe



9.00-9.45 Morgensamling med Simon Vikstrøm

10.00-12.30 Formiddagstur til Horreby Lyng

Vi besøger den spændende naturlokalitet Horreby Lyng, der er Falsters eneste højmose og som huser forskellige naturhistoriske seværdigheder. Vi går en tur på 3 km, bl.a. på en plankesti over højmosefladen.

Guide Simon Vikstrøm

16.30-17.30 Åben højskolesang. Vi inviterer gæster udefra til fællessang med sange fra højskolesangbogen. Sangvært: Casper Dalboe, musik: Jan Borre.



19.00 *Afgang med bus for dem, der skal i revyen - med Casper Dalboe*

19.30 Benny Andersen i ord og toner

Fællessang og fortællinger om digteren, humoristen og sangskriveren, der satte varme og eftertanke på dansk hverdag. Musikalsk foredrag med Jan Borre (KH)

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



10.00-12.00 **Johan Sebastian Bach - geni eller håndværker?**
Var Bach først og fremmest en solid musikalsk håndværker – eller en tidløs kunstner, hvis værker derfor bevæger os den dag i dag? Peter Søvad undersøger, hvad der kendetegner hans musik, og giver et indblik i den evige debat om, hvad ægte musikalsk kunst egentlig er (KH)

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

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

Eller: **Yoga på måtte** med Lone Friis (KH)

19.30 **Sidste aften på højskolen** - lokale øl og passende viser med Peter Søvad (Spisesalen)



LØRDAG D. 1. AUGUST

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

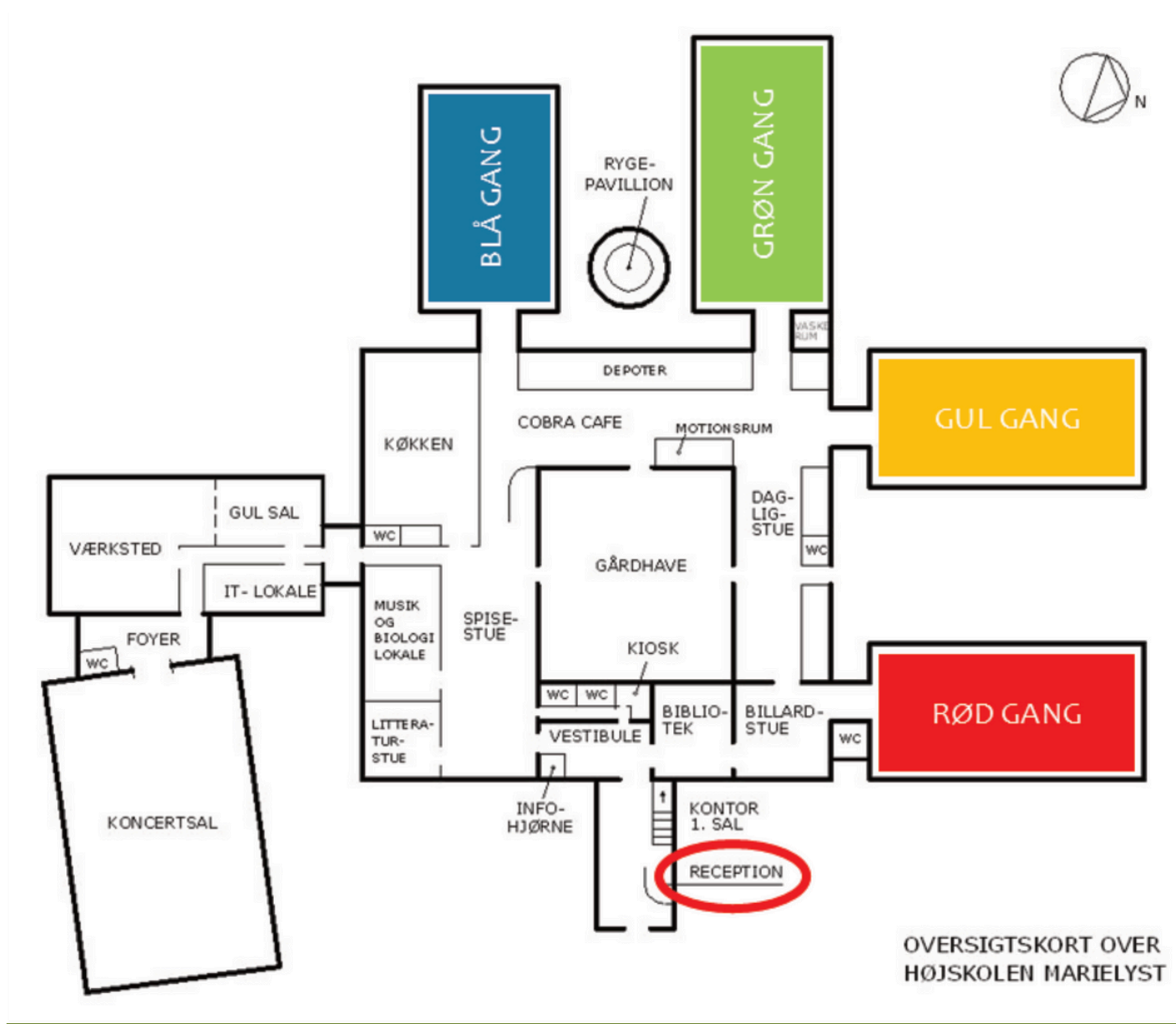
9.00 **Busafgang** til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

Ankomsttider, cirka:

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



PRAKTISKE OPLYSNINGER



Højskolens wifi-navn er: **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