

# Hold 2026-27

## Dans, filt og svampe



27.9.-3.10. | Kursusleder: Simon Vikstrøm

23032026

**Dette hold byder på efterårsfornemmelser for** både krop, hænder og sanser. Vælg mellem seniordans med liv og fællesskab, filtning med uld og fantasi – eller svampekursus med ture i skovens duftende bund.

### Vælg et af tre kursusforløb:

#### Seniordans

Seniordans er for alle – uanset alder, køn eller danseerfaring. Fokus er glæden ved musik og bevægelse. Undervisere: Astrid Johansen og Birte Jacobsen

#### Filtning - form og fantasi i uld

På kurset arbejder vi med nålefiltning og vådfiltning og udforsker uldens kreative muligheder – fra figurer til små brugsting og kunstneriske filtbilleder. Underviser: Ann-Louise Lorentzen.

#### Svampe

Efteråret er svampesæson, og på dette kursus tager vi på ture i skovene på Falster for at lære at finde og kende både spiselige og giftige svampe. Underviser: Simon Vikstrøm

[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. 27. SEPTEMBER

- 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 Jesper Bertelsen
- 19.30**              **Vi synger fra Højskolesangbogen** og dykker ned i  
efterårssangene. Med Klaus da Cunha (KH)



**9.00-9.45** **Morgensamling** med Simon Vikstrøm + skolens lærere

**10.00-11.45** **Seniordans:** Nordiske danse i kreds og parvis. Vals, chasse, tango. Alley Cat, Matador. Tango Jalousi + Swing og bugg  
**Filtning:** Præsentation af filtning. Vi gennemgår forskellige teknikker og undersøger, hvad man kan lave i uld + Nålefiltning  
**Svampe:** Introduktion til danske storsvampe og spisesvampe + svampesamletur i lokalområdet og forberedelse af svampeværksted

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

**15.30-16.30** **Motion omkring en stol** med Tine Laulund (KH)

**15.30-17.15** eller: **Hatha-yoga på måtte** med Lone Friis (Gul)

**19.30** **Koncert med Dronning Louise**

Duoen Dronning Louise underholder med egne danske sange. Sanger er filteunderviser Ann-Louise Lorentzen og guitarist og sangskriver Thomas Vejstrup (KH)



**9.00-9.45**      **Morgensamling** med Malene Bjerre (Klaus da Cunha)

**10.00-11.45**    **Seniordans:** Vals, der Walzer, waltz, La valse.  
Stjernevals, Roter Moon, Amazing Grace, La denier  
valse + Les Lanciers

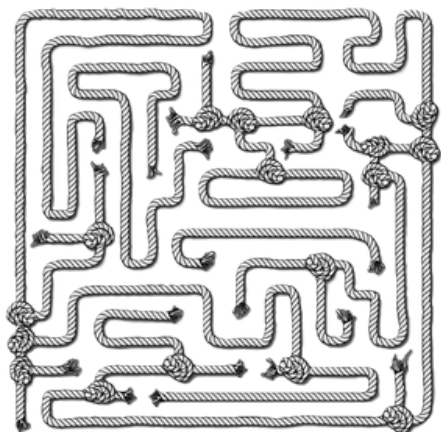
**Filtning:** Nålefiltning + Mulighed for at starte på et  
projekt med vådfiltning

**Svampe:** Svampesamletur i lokalområdet + Vi  
bestemmer formiddagens fund i værkstedet

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

**15.30-17.15**    **På rundtur i skolens kunst** med Jesper Bertelsen  
eller: **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige

**19.30**            **Konspirationsteorier** - sund skepsis eller langt ude?  
Konspirationsteorier har altid haft en plads, og i  
øjeblikket viser målinger, at mange finder forklaringer



på tidens spørgsmål og  
udfordringer i netop alternative  
teorier. Hvad er det, der får nogle  
til at afvise de etablerede medier  
og politikere? Og har de nogle  
gange ret? Foredrag med Casper  
Dalboe (KH)

## ONSDAG D. 30. SEPTEMBER

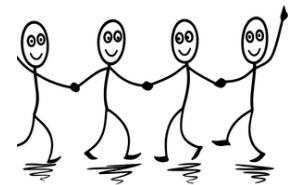
**9.00-9.45 Morgensamling** med Tine Laulund (Thomas Bjerre)

**10.00-11.45 Seniordans:** Danse på rækker, kvadriller, Sicillian Circle. Ferierejsen, Daalse Rij, Amalien Polka + Flagermuskvadrille

**Filtning:** Vi arbejder videre med filteprojekterne

**Svampe:** Svampeekskursion til Horreby Lyng med indsamling af svampe + Vi bestemmer formiddagens fund i svampeværkstedet

**14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat**



**15.30-16.30 Dans dig glad** med Tine Laulund

Det er ikke bare sjovt at danse, det er også utrolig god motion. Vi danse kredsdanse og linedanse (KH)

**Fra 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 Klaus da Cunha. Vi begynder i Koncerthuset med en velkomstdrink og fotografering af gruppen



- 9.00-9.45**      **Morgensamling** med Jesper Bertelsen (Lena Maaløe)
- 10.00-11.45**    **Seniordans:** Bl.a. Latin danse, chachacha, rumba, jive, samba  
**Filtning:** Vi arbejder videre på filteprojekterne  
**Svampe:** Svampeekskursion til en skov i nærheden
- 13.30-16.30**    **Halvdagsudflugt langs Falsters Østkyst**  
Vi starter ved Corselitze Gods, hvor vi går en tur i den smukke park. Derefter kører vi gennem Danmarks længste kystskov Corselitzeskoven , der spejler sig i den blå Østersø og drikker eftermiddagskaffen på feltfod i Hesnæs Havn, der er genopstået efter stormfloden i 2023. På hjemvejen runder vi også Næsgaard og Stubbekøbing Havn. Guide Simon Vikstrøm + frivillig
- 19.30**            **Musikquiz** med Thomas Bjerre  
Vi quizzer indenfor forskellige genrer af ørehængere, landeplager og anden populærmusik fra 1900-tallet (SS)



## FREDAG D. 2. OKTOBER

- 9.00-9.45**      **Morgensamling** med Thomas Bjerre
- 10.00-11.45**    **Seniordans:** Ønskedanse fra de forrige dage  
**Filtning:** Vi runder af og forbereder præsentation af filteprojekterne  
**Svampe:** Vi bestemmer gårddagens fund i værkstedet og laver udstilling
- 14.00-15.00**    **Præsentation:** Hvad har vi oplevet og hvad vil vi gerne dele med de andre? Og så skal vi til filtefernisering.
- 15.30-16.30**    **SANS** er en sammentrækning af sang og dans. Derudover er SANS sjove, kognitive lege og udfordringer. Med Tine Laulund (KH)
- 19.30**            **Koncert med Aarhus Jazz Orchestra** med solist Karmen Röivassepp. Gæster udefra (arr. sammen med Jazz på Tværs)



Aftenvagt: Simon Vikstrøm

## LØRDAG D. 3. OKTOBER

- 8.00-9.00**      Morgenmad og **en sidste sang** med Simon Vikstrøm
- 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

**Denne uge byder på efterårsglæde for både krop og sanser** – med mulighed for seniordans, kreativ filtning i uld eller svampeture i skoven. Fælles for holdene er bevægelse, fordybelse og glæden ved at lære noget nyt.

## Vælg ét af tre kursusforløb:

### Seniordans

Seniordans er for alle – uanset alder, køn og danseerfaring. Vi danser varieret i kredse, rækker og par, skifter partner undervejs og danser som rød og blå, så alle kan være med uden fast partner. Fokus er på musikglæde, bevægelse og hyggeligt fællesskab i et tempo, alle kan følge.  
Undervisere: Astrid Johansen og Birte Jakobsen.

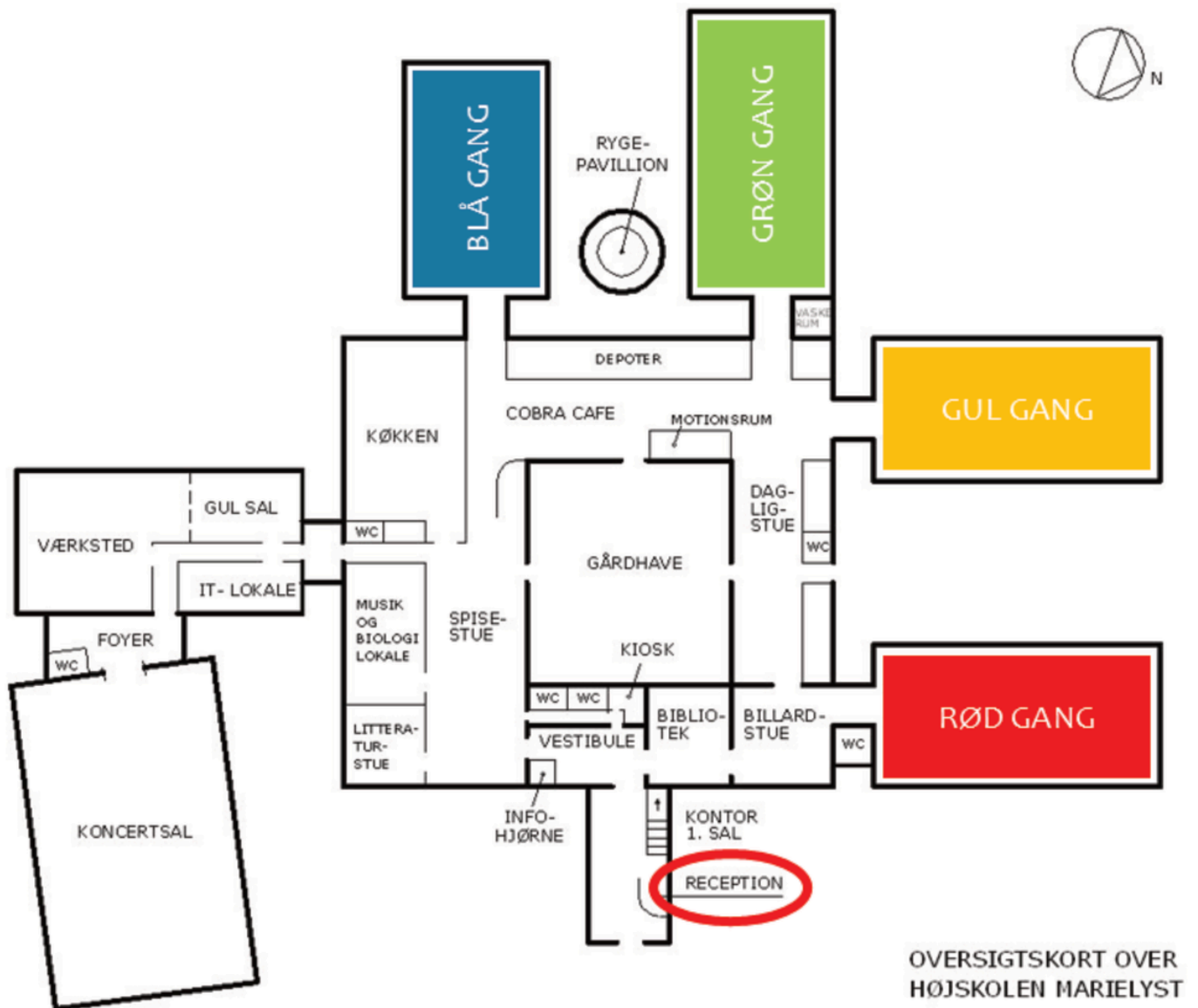
### Filtning-form og fantasi i uld

På dette kursus arbejder vi med nåle- og vådfiltning og udforsker uldens kreative muligheder – fra figurer til små brugsting og kunstneriske filt billeder. Der er plads til både teknik og fantasi, så du kan finde dit eget udtryk i ulden.  
Underviser: Ann-Louise Lorentzen.

### Svampe

På dette kursus går vi på svampejagt i Falsters skove og lærer at kende både spiselige og giftige svampe samt deres kendetegn og forvekslingsmuligheder. Det kombinerer frisk luft, faglig viden og glæden ved at opdage naturens små skatte.  
Underviser: Simon Vikstrøm.

## 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