

# Hvad er et godt seniorliv?

17. - 23. juli 2022



LISELUND  
HØJSKOLE

Mange mennesker gør sig den erfaring, at overgangen fra et aktivt arbejdsliv til en passiv pensionisttilværelse er forbundet med en fornemmelse af tomhed og tristhed.

Spørgsmålet om, hvad man skal stille op med sig selv i den tredje alder, er det ikke altid nemt at finde et tilfredsstillende svar på.

Vi skal på dette kursus beskæftige os konkret og konstruktivt med, hvad der skal til for at få et godt liv som såkaldt senior. Det gælder både fysisk, mentalt og socialt velvære.

Vi præsenteres for livstilsråd med hensyn til motion og kost, og vi får tips og inspiration til, hvordan man kan engagere sig meningsfuldt i et fællesskab.



## Tilrettelæggelse

Morten Dyssel

### Dagens gang på Liselund

08.00-09.00: Morgenmad  
09.00-09.30: Morgensamling  
10.00-12.00: Foredrag/aktivitet  
12.00-13.00: Frokost  
14.30-16.30: Foredrag/aktivitet  
18.00-19.00: Middag  
19.30-21.30: Aftenarrangement

Der kan forekomme afvigelser i dagsrytmen f.eks. i forbindelse med udflugter etc. Se kursusprogram. Ret til programændringer forbeholdes.

## Liselund Højskole

Slotsalleen 44

4200 Slagelse

5852 3120

Mail: [liselund@liselund.dk](mailto:liselund@liselund.dk)

Web: [www.liselund.dk](http://www.liselund.dk)

# Program

## Søndag 17. juli

Kl. 16:00-17:00: Ankomst og indkvartering  
Kl. 19.30-21.00: Introduktion v. Morten Dyssel og Anette Ingemansen

## Mandag 18. juli

Kl. 09.00-09.30: Morgensamling  
Kl. 10.00-12.00: Oplæg & Workshop: Din livsfortælling – en rejse tilbage til fortiden v. Anette Ingemansen  
Kl. 14.30-16.30: Foredrag: Gør dig klar til et godt seniorliv v. Ole Münster  
Kl. 19.30-21.30: Film: *Vores sjæle om natten*

## Tirsdag 19. juli

Kl. 09.00-09.30: Morgensamling  
Kl. 10.00-12.00: Oplæg & Workshop: Den røde tråd. Vi bygger bro mellem fortid, nutid og fremtid v. Anette Ingemansen  
Kl. 14.30-16.30: Foredrag: Fra aftægt til aktiv aldring v. Naja Nørgaard  
Kl. 19.30-21.30: Sangaften v. Lene Kristiansen

## Onsdag 20. juli

Kl. 09.00-09.30: Morgensamling  
Kl. 10.00-12.00: Foredrag: Malene Schwartz: på scenen og i kulissen v. Jørgen Stormgaard  
Kl. 14.30-16.30: Oplæg & Workshop: Valget er dit – om drømme og grundlæggende værdier v. Anette Ingemansen  
Kl. 19.30-21.30: Quizaften i Pejsestuen v. Naja Nørgaard og Lene Kristiansen

## Torsdag 21. juli

Kl. 09.00-09.30: Morgensamling  
Kl. 10.00-12.00: Foredrag: Det gode seniorliv – et individuelt og kollektivt ideal v. Astrid Pernille Jespersen  
Kl. 14.30-16.30: Foredrag: Betydning af sociale relationer – om ensomhed og fællesskaber v. Christine E. Swane  
Kl. 19.30-21.30: Oplæg & Workshop: Fremtidsbillede og livsmål – din Nye Gyldne Livsfase v. Anette Ingemansen

## Fredag 22. juli

Kl. 09.00-09.30: Morgensamling  
Kl. 10.00-12.00: Foredrag: Længe leve livet. Om udstrækningen af livsforløbet i en ny tid v. Bjarke Oxlund  
Kl. 14.30-16.30: Foredrag: Aldringens mysterium v. Lene Juel Rasmussen  
Kl. 19.30-21.30: Afslutningsaften

## Lørdag 23. juli

Kl. 09.00: Afrejse



## På dette kursus møder du

### Anette Ingemansen

Anette Ingemansen er uddannet lærer og har arbejdet som leder på efterskoler, en folkeskole og i Efterskoleforeningen. Hun har efteruddannet sig inden for ledelse og har senest uddannet sig som hhv. familie- og parterapeut og naturterapeut.

### Ole Münster

Ole Münster er cand.polit. og har været chef for flere store organisationer, bl.a. Det Etske Råd, Dansk Psykologforening, Dyrenes Beskyttelse og Haveselskabet. Han har skrevet flere fagbøger, senest *Gør dig klar til et godt seniorliv!*

### Astrid Pernille Jespersen

Astrid Pernille Jespersen er lektor i etnologi og leder af Center for Sundhedsforskning ved Københavns Universitet. Hun forsker i aldring ud fra et hverdagsperspektiv og interesserer sig særligt for de processer, strukturer og idealer, der former vores forestillinger om et godt ældre liv.

### Christine E. Swane

Christine E. Swane er mag.art. i kultursociologi og har en ph.d.-grad i hverdagslivet med demens. Hun er direktør og forskningsleder i Fonden Ensomme Gamles Værn. For sin mangeårige indsats for at forbedre vilkårene for ældre mennesker har hun fået tildelt Ældrerådenes Hæderspris.

### Bjarke Oxlund

Bjarke Oxlund er professor (MSO) i antropologi, leder af Institut for Antropologi ved Københavns Universitet og har været tilknyttet Center for Sund Aldring samme sted. Han har forsket i ældres liv med kroniske sygdomme, ældres seksualitet og livsfasen som sociale og kulturelle fænomener.

### Lene Juel Rasmussen

Lene Juel Rasmussen er ph.d. og professor i molekylær genetik ved Københavns Universitet samt direktør for Center for Sund Aldring, som forsker tværfagligt i aldring og aldringsprocesser fra celle til samfund og i, hvordan flere mennesker kan få en sund alderdom.

### Jørgen Stormgaard

Jørgen Stormgaard er cand.mag. i fransk og engelsk. Han er timelærer på Liselund Højskole og er desuden en flittig foredragsholder og underviser i andre sammenhænge. Han har specialiseret sig i Karen Blixens forfatterskab, som han har skrevet flere bøger om.

### Lene Kristiansen

Lene Kristiansen er lærer på Liselund Højskole, hvor hun blandt andet underviser i musik og sang. Hun er uddannet musikpædagog og fra Danmarks Pædagogiske Universitet og præliminær organist fra Sjællands Kirkemusikskole. Hun underviser desuden i sang og klaver for voksne begyndere.

### Naja Nørgaard

Naja Nørgaard er lærer på Liselund Højskole og uddannet cand.mag. i europæisk etnologi og kulturformidling. Hun har derudover formidlingserfaring fra folkeskole, efterskole og museer. Naja tilrettelægger kurser og foredrag i emner inden for historie og kultur gerne med en forbindelse til lokalområdet.

### Morten Dyssel

Morten Dyssel er forstander for Liselund Højskole, hvor han underviser i litterære, filosofiske, idé- og kulturhistoriske emner. Han er cand.mag. i tysk og filosofi og har gennem mange år undervist og forelæst på Københavns Universitet og Folkeuniversitetet. Han har udgivet og oversat en række bøger.