

Liselund Højskole

Kursuskatalog

2023



Velkommen på Liselund

Det er med stor glæde, at jeg kan præsentere vores kursuskatalog for 2023.

Tag dig tid til at bladre kataloget igennem og se, hvilke kurser, der måske kunne friste dig.

Uanset hvilket kursus du vælger, tør jeg godt garantere, at du vil få en uforglemmelig, inspirerende og livsberigende oplevelse.

Som du vil se, kommer vi vidt omkring i vores program, og der er noget for enhver smag og interesse.

På Liselund vægter vi livsglæden, det gode humør og hyggeligt samvær højt.

Vi taler med hinanden om, hvordan vi får et godt seniorliv. Vi synger i kor og til fællessang. Vi holder morgensamling med sang og musik.

Vi dyrker yoga. Vi danser. Vi fejrer midsommer, Allehelgen, jul og nytår. Vi tager på vandringer og ture i det vidunderlige Vestsjælland. Vi nyder at få næring til krop og sind. En pause i hverdagen –og en stor vitaminindsprøjtning.

Jeg og alle mine medarbejdere på Liselund Højskole ser frem til at tage imod dig.

Kim Jacobus Paulsen
Forstander



Vinterhøjskole

8. januar – 14. januar

Start året med vigtige tanker om liv og tro, når vi igen i år indbyder til Liselund Højskoles traditionsrige vinterhøjskole. Det bliver en uge med spændende foredrag og diskussioner om den brydningstid vi befinder os i. Vi dykker ned i nogle af de vigtigste historiske brydningsperioder og bliver kloge på nogle af de store tænkere, der har været med til at forme vores samfund.



Andersens nytårskor

20. januar – 22. januar

Igen i år inviterer vi til Andersens Nytårskor på det smukke Liselund i Slagelse. Andersens Nytårskor udspringer af det succesrige sommerkursus Andersens Sommerkor på Grundtvigs Højskole. Korleder Erik Andersen og pianist Lasse Skovgaard har fundet en række flerstemmige, rytmiske korarrangementer til at skyde det nye år i gang med.



Skriv dit liv

29. januar – 4. februar

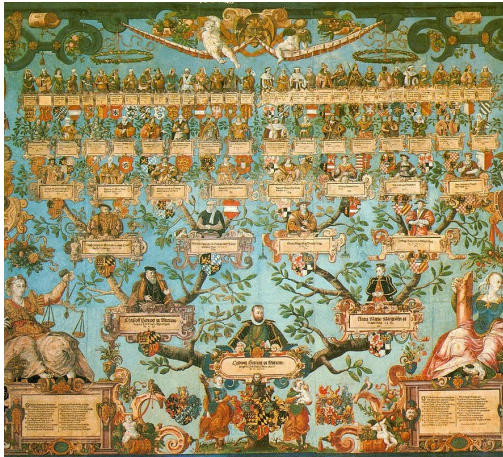
Kurset byder på øvelser, hvor du får mulighed for at skrive om begivenheder i dit liv både i form af digte, korte noveller og breve. Igennem præsentation og oplæsning vil du stifte bekendtskab med ældre og yngre danske forfatters forskellige måder at skrive erindringer på. Vi arbejder med ideer og redskaber, der kan sætte skub i erindring og skrive-flow.



Senioryoga 1

5. marts - 11. marts

Vi arbejder med balance, smidighed og åndedrætsøvelser. Yogasessionerne afsluttes med en dejlig afspænding. Udover de daglige sessioner i yoga, meditation og mindfulness skal vi på vandretur, høre foredrag, se film og synge sammen fra Højskolesangbogen. Glæd dig til en uge i yogaens tegn med masser af fællesskab og inspiration til daglig praksis.



Introduktion til slægtsforskning 1

5. marts - 11. marts

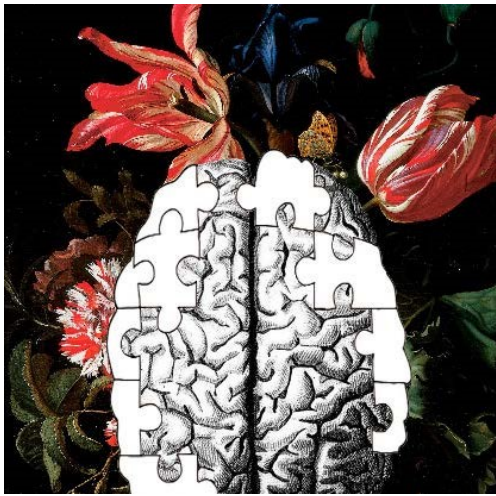
Det fængslende ved slægtsforskning er muligheden for at komme tættere på sine forfædre og sin familiehistorie. Slægtsforskning giver indblik i den tid, dine forfædre levede i. Når man slægtsforsker, klarlægger man sine aner og finder ud af, hvem der gemmer sig bag navne og årstal. Kurset introducerer, hvordan man tilgår arkiver, offentlige databaser og andre steder, hvor familiehistorier kan være gemt.

Klædt på til klassisk

26. marts - 1. april

Hvordan skelner man mellem Gade, Grieg og Gershwin? Er det finere at kunne lide Mahler end Mozart? Og hvad er egentlig en symfoni? Alt dette og en hel del andet bliver du meget klogere på, når vi i en underholdende og oplysende form dykker ned i den klassiske musiks historie, centrale begreber og kunstneriske udtryk. Vi hører sammen en perlerække af klassiske værker og fordyber os i det klassiske musikunivers.





Demensuge på Liselund

11. april - 15. april

Er du pårørende til en demensramt? Eller går du med tanker og overvejelser om, hvad det vil sige at have demens tæt inde på livet? Så kom til demensuge på Liselund, hvor vi med fokus på livsglæde og samtale dykker ned i nogle af de aspekter, der knytter sig til det at kende en demensramt. Vi bliver bl.a. klædt på til, hvordan musik og livsfortællinger kan bruges som redskab i samværet med mennesker med demens

De store religioner

11. april - 15. april

På dette kursus har vi fokus på tre af de såkaldte verdensreligioner og sætter dem i perspektiv i nutid og fortid. Vi undersøger forskelle og ligheder mellem kristendom, islam og buddhisme, og vi forsøger at indkredse det, der kendetegner religiøse mennesker. Kurset veksler mellem oplæg og forskellige former for workshops.



Skriv videre på dit liv

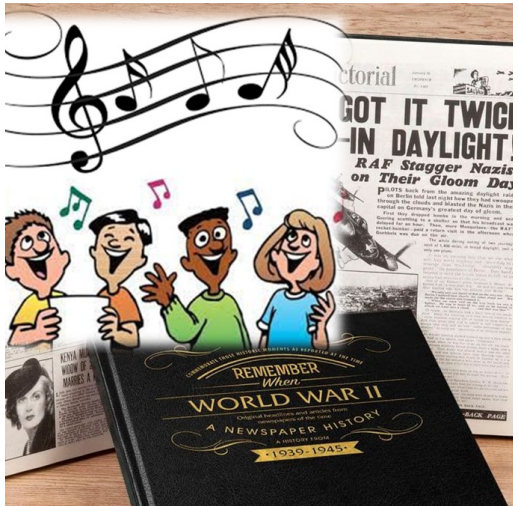
16. april - 22. april

Vi starter hver dag med en fælles skriveøvelse for at sætte gang i skriveriet. Det kan være med udgangspunkt i et foto, et stykke musik, et stikord eller en tur ud i det fri. Der vil hver dag være en portion fri skrivetid, og vi afrunder dagen sammen på holdet, hvor I vil få mulighed for at læse en tekstbid højt og få input fra hinanden og kursuslederen.

2. verdenskrig - de ukendte historier og Kom i gang med sang

30. april - 6. maj

L1: Har du mon fået at vide, at du burde synge lidt lavere, at du synger falsk eller er du bare aldrig rigtigt kommet i gang med at synge? Har du brug for at føle dig trygkere ved at synge, når der er andre til stede? Eller vil du bare gerne forstå noget mere om, hvordan stemmen fungerer? Så er dette kursus skræddersyet til dig! Her er der plads til alle slags stemmer. Du bliver taget i hånden og løftet videre med din særegne stemme, så sang også kan blive til en sand livsglæde for dig.



L2: Fra barnsben har du fået fortalt om krigen, og lært om den i skolen. Om de store slag, nazismen, holocaust og besættelsen af Danmark. På dette kursus tager vi udgangspunkt i de mere ukendte historier fra Anden Verdenskrig, og sætter fokus på hvilke personlige historier, der har været med til at skabe netop din forståelse af Anden Verdenskrig.

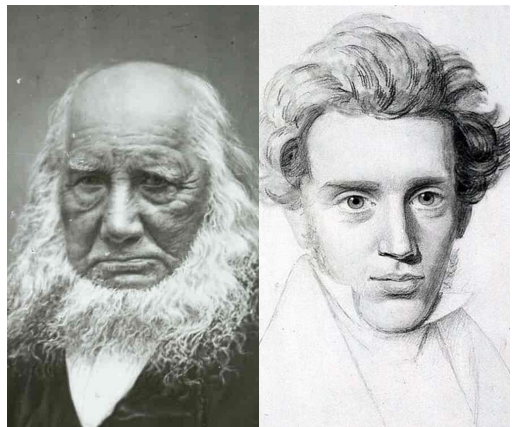


Kierkegaard og Grundtvig

7. maj - 13. maj

Grundtvig og Kierkegaard var vidt forskellige. Grundtvig var optaget af kirken og det folkelige. Kierkegaard var optaget af den enkelte og eksistensen. Grundtvig udtrykte sig i i høj grad i poetisk form, men Kierkegaard var filosofen.

Har de to nogen sinde mødt hinanden? Og havde de så noget at tale med hinanden om?



Strik og stræk og Knivkursus

14. maj – 20. maj

L1: Elsker du at strikke? Uanset på hvilket niveau du befinder dig, kan du på dette kursus hente ideer og ny faglig viden. Igenem blide yogaøvelser får du en håndsrækning til, hvordan du kan løsne op i skulder, nakke og ryg, når du strikker. Medbring meget gerne dine egne strikkeprojekter.

L2: Lav din egen personlige kniv på dette kursus, hvor du af Mikael Hansen, bliver ledt igennem alle knivmageriets faser med sikker hånd. Lige fra udvælgelse af materialer, udarbejdelse af personligt design, udslibning af kniv og fremstilling af funktionel skede, sluttende med skærpnings og vedligeholdelse. Undervejs vil du blive præsenteret for eventyr, fakta og masser af anekdoter fra Mikael's bagkatalog.



Revy

- en historie om Danmark

21. maj – 27. maj

Revyen har en helt særlig plads i Danmark. Den samler os og underholder, men er også et billede af den tid vi lever i. I denne uge skal vi dykke ned i de store danske revyer og hvordan de har portrætteret Danmark og danskerne siden den første revy i 1849. Vi skal gennem foredrag, fællessang og filmvisning genopleve en række af de store revy-hits, men også blive klogere på den tid, de er skrevet i.

Scener fra en Holbergforestilling og Kunst og litteratur i Vestsjælland

30. maj – 3. juni

L1: Vil du bide skeer med din indre skuespiller, i et Holbergsk satire univers, så er dette ugekursus noget for dig. Vi skal arbejde med scener fra Holbergs komedier, lege med skuespilteknik på de skrå brædder. I løbet af ugen kommer vi tæt på nogle af Holbergs figurer. Kurset foregår på gulvet, hvor I vil blive præsenteret for teatersport, mimik, improvisation og tekstarbejde. Det eneste krav er, at du har lyst til at grine med dig selv og os andre.

L2: Vi bevæger os i Martin A. Hansens fodspor til Malergården i Odsherred. Vi dykker ned i malerkunsten og kulturen hos familien Swane på Malergården. I Sorø går vi i B.S. Ingemanns fodspor. Vi trækker tråde til områdets nulevende og anerkendte forfattere til Ida Jessen og Helle Helle, når vi i foredrag og undervisning dykker ned i litteraturen og områdets betydning for forfatterne.



Vestsjælland på kryds og tværs

4. juni – 10. juni

Venteliste

Hver egn sin historie, sit liv, sin kultur, sine skatte, sin identitet. Vestsjælland favner et stort område, og her er mange historier at fortælle. Gennem spændende foredrag og ture vil vi møde egnen gennem natur, kunst, historie, mad og sang. Nyd et ophold med gode ture, foredrag, fællessang og det helt særlige højskolesamvær.





Pilgrimsvandring

- himmel og hav

11. juni – 17. juni

Med sin flere tusinde år gamle tradition for at skabe rum til stilhed og eftertanke er pilgrimsvandring en modvægt til tidens stress og jag. Kom med på en lille uges pilgrimsvandring med rig mulighed for at sanse og opleve den smukke Vestsjællandske natur, hvor fortid og nutid mødes. På vores vandringer gennem landskabet, deler vi livshistorier med hinanden og møder undervejs stedkendte personligheder, der fortæller os egnshistorier.

Midsommer på Liselund

18. juni – 24. juni

Kom med til en uge i de lyse nætters og midsommerens tegn. Der bliver stof til både latter, eftertanke og samtale og vi skal høre foredrag om Holger Drachmann og om Skt. Hans i et historisk perspektiv. Sankthansaften fejrer vi i vores smukke park med maratonsang, bål og båltale. Fællessang og fællesskab i de hyggelige og hjemlige rammer på højskolen er i højsædet hele ugen.



Seniordans 1

25. juni – 1. juli

Seniordans er ensbetydende med smil, glæde, god musik og hyggeligt samvær. Her er plads til både nybegyndere og garvede dansere. Kom alene eller sammen med din partner og lad vores dygtige instruktører spænde danseskoene for og føre os med sikker hånd igennem diverse danse. Det bliver en uge, hvor vi får rørt både latter- og benmuskler.

Sommerkor på Liselund

2. juli – 8. juli

Det bliver en uge med sang- og livsglæden i højsædet, når vi for tredje år i træk får fornøjelsen af dirigent Ole Jørgensens kyn-dige korledelse. Ole Jørgensen udarbejder noderne eksklusivt til kurset, med et skønsomt udvalg af såvel rytmiske som klassiske sange, arrangeret for sopran, alt, tenor og bas og undervejs i ugen får vi også glæde af sanger Hanne Struck-Schönings sanginstruktion.



Vidunderlige Midt- og Vestsjælland

9. juli – 15. juli

Tilbring en uge med højskolestemning i en af Danmarks smukkeste landsdele. Ud over vikingeborgen Trelleborg, følger vi i Hvideslægtens fodspor med oplæg og besøg i kirkerne i både Sorø, Bjernede, Fjenneslev og Kalundborg. Undervejs vil I opleve strejf af Holberg og lidt til ganen – bl.a. med besøg på en af Danmarks vingårde.

Bridge

16. juli – 22. juli

Kom til en spændende højskoleuge, hvor hjernen kommer på arbejde, når vi for første gang inviterer til Bridge på Liselund. Det bliver en uge, hvor der både bliver mulighed for at lære bridge fra bunden, få genopfrisket eller finpudset systemer og så selvfølgelig at spille en masse bridge under kyndig vejledning. Men det bliver også en uge med gode højskoleforedrag, en spændende udflugt og sang fra højskolesangbogen.





Seniorsport og Maleri

23. juli – 29. juli

L1: Sport og spil er for mange af os en vigtig del af livet. På dette kursus bliver du præsenteret for en palet af måder at dyrke sport, hvor alder ikke er nogen hindring. Vi forsøger at nå så langt omkring som muligt i sportens verden. Bemærk: Inaktiv stolesidning vil på dette kursus blive begrænset til et absolut minimum.

L2: Har du lyst til en uge med tid til fordybelse i maleriet, så er dette kursus skræddersyet til dig. Gennem workshops og foredrag bliver du taget i hånden, så du får mod på at prøve kræfter med maleriet og samtidig bliver klogere på billedkunstens historie. Vi skal prøve forskellige teknikker og male både indendørs og udendørs.



Vestsjællands natur og historie

30. juli – 5. august

Det skønne Vestsjælland byder på både fantastisk natur, kultur og historie. Vi undersøger hvordan kultur og natur har præget området fra Trelleborg i vikingetiden og frem til i dag. Vi tager på spændende udflugter i områdets smukke landskaber og udforsker historien og kulturen i et af Danmarks smukkeste områder.

Klassisk korstævne

6. august – 12. august

Nyder du at synge det klassiske repertoi-re? Holder du af at arbejde detaljeret med musikalske elementer? Så kom til en uge med den klassiske kormusik i højsædet, når vi blænder op for Klassisk Korstævne på Liselund Højskole. For tredje år i træk er vi så heldige at nyde godt af dirigent Alice Granums dygtige korledelse. Kurset afslut-tes med en koncert i foredragssalen, der er kendt for sin unikke akustik.



Sommerhøjskole

13. august – 19. august

Vi kommer ind på perspektiver i det gamle og det nye testamente, de synoptiske evangelier, den paulinske modstilling mellem det jødiske, det græske og det kristne, ensretningen af kristendommen i slutningen af det 4. århundrede, reformationen satirisk set, Kierkegaards nyfortolkninger af kristendommen og von Triers brug af kristent tankegods samt diskussioner af kristendommens rolle i nutiden.





Øhop

20. august - 26. august

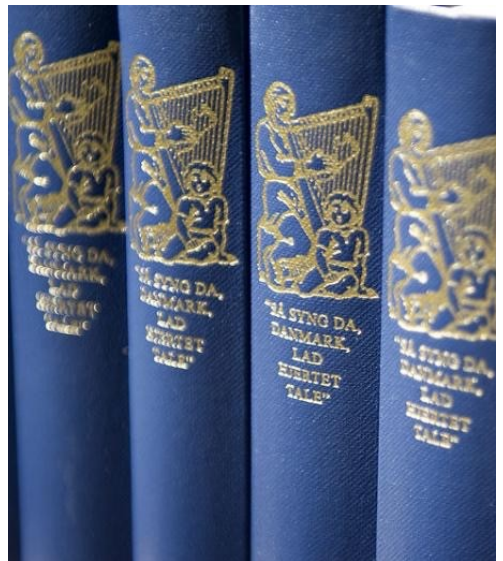
Pak vandreskoene og rygsækken og tag med en tur ud i det blå i det smukke Sydvestsjællandske landskab. Vi "øhopper" frem og tilbage mellem et par af områdets små øer, hvor vi oplever ældre historie, smuk natur, varieret terræn, ro og møde med nogle af de lokale ildsjæle og deres kulturliv. Det fremgår af programmet, hvor langt vi går de enkelte dage.

Højskolesangbogen

27. august - 2. september

Kom til en uge i fællessangens tegn når vi dykker ned i Højskolesangbogens mange fortællinger og melodier. I år vil vi have særligt fokus på de store digtere, der bidrager og har bidraget til højskolesangbogen. Vi kommer bl.a. rundt om, Inger Christensen, Jens Ronsdal, B. S. Ingemann, Tove Ditlevsen og Halfdan Rasmussen. Vi skal også nyde nogle af de nye tekster, der er kommet med i den 19. udgave og lære en række af de mere ukendte sange i Højskolesangbogen at kende.

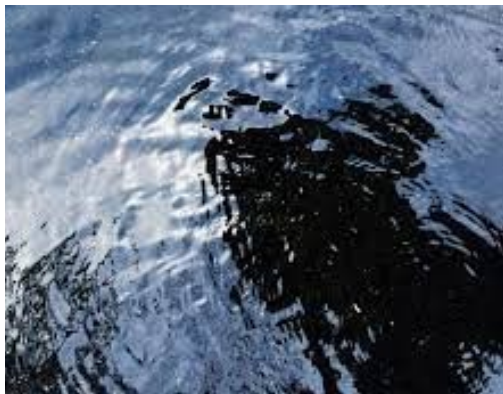
Udover foredrag og masser af fællessang skal vi på en spændende udflugt til Holsteinborg og nyde sommerafternerne i Liselunds dejlige park.



Kys det nu, det satans liv

3. september - 9. september

Kys det, grib det, fang det før det er forbi, synger Steffen Brandt fra TV2. Hvad venter vi egentlig på her i livet og hvad drømmer vi om? Livet er et overrumplende mirakel og et forpligtende privilegium, der rummer de største modsætninger. Glæd dig til en livsbekræftende uge med fokus på det, der glæder og det der smerter.



Hvem tilhører fortiden? og

Vandringer i Vestsjælland

17. september - 23. september

L1: Hvem tilhører fortiden? Historien kan være et våben, men hvordan hænger din, min og vores opfattelse af den rigtige historie sammen, og hvordan bruges historien aktivt i dag? Du bliver præsenteret for en række begreber inden for historiebrug - fra den kollektive erindringshistorie til politisk historiebrug. Du vil lære, hvordan du selv bliver påvirket af historien, og hvordan du selv videreformidler fortællinger.

L2: Vandringer i Vestsjælland. Kom med ud på vandringer i den enestående smukke Vestsjællandske natur. Kurset byder på mangfoldige oplevelser i naturen, hvor vi samtidig udforsker egnens historiske og kulturelle seværdigheder. Hver dag vandrer vi ad nye ruter og stier i et overkommeligt tempo. Undervejs holder vi pauser og gør ophold med fortælling og besøg ved udvalgte seværdige steder.



Martin A. Hansen og På cykel i Vestsjælland

24. september - 30. september

L1: Martin A. Hansen. Martin A. Hansens liv var kort, men det efterlodte forfatterskab stort og bredt. Han skrev socialrealistiske kollektivromaner, var modernist, stærkt inspireret af Søren Kierkegaard, så sig selv som historiker - ja man kan blive ved. På dette kursus dykker vi ned i mangfoldigheden og nyder et forfatterskab, der fortjener en langt mere synlig plads i dansk litteraturhistorie.

L2: På cykel i Vestsjælland. Er du glad for at cykle og opleve naturen fra cykelryggen, så henvender kurset sig til dig. Vi cykler ud i den vestsjællandske natur og oplever historiske og kulturelle seværdigheder. Tempoet er overkommeligt med ophold og pauser undervejs. Vi får dejlig motion og cykler omkring 30 km pr. dag. Hver dag byder på nye ruter og oplevelser.



Klædt på til jazz

1. oktober - 7. oktober

Glæd dig, når vi i en underholdende og oplysende form dykker ned i jazzens historie, centrale musikbegreber og kunstneriske udtryk. Vi hører sammen en perlerække af jazzens værker og fordyber os i jazzens musikalske univers via koncerter, spændende foredrag og musikquiz. Når ugen er omme, er du godt klædt på til jazz!

Seniordans 2

8. oktober - 14. oktober

Seniordans er ensbetydende med smil, glæde, god musik og hyggeligt samvær. Her er plads til både nybegyndere og garvede dansere. Kom alene eller sammen med din partner og lad vores dygtige instruktører spænde danseskoene for og føre os med sikker hånd igennem diverse danse. Det bliver en uge, hvor vi både får rørt latter- og benmusklerne.



Rytmask korstævne

15. oktober - 21. oktober

Elsker du den rytmiske kormusik, så kom til Liselund Højskole i efterårsferien, hvor vi afholder Rytmask Korstævne. Vi skal synge os gennem en perlerække af rytmiske satter inden for både pop, rock, jazz og musical. Igen i år har vi fornøjelsen af at kunne præsentere Erik Andersen som dirigent. Vi slutter af med en koncert i højskolens smukke foredragssal.

Romantikkens verden

29. oktober - 4. november

Romantikken blev i Danmark en guldalder indenfor litteratur, malerkunst, musik og filosofi. I skyggen af bombardementet af København og tabet af flåden til England i 1807 samt statsbankerotten i 1813 blomstrede dansk kultur, som den ikke har gjort det før eller siden.





Litteraturens livsvisdom

5. november - 11. november

Skønlitteraturen er et sandt skatkammer af menneskelig livserfaring. Ingen anden kunstart er i stand til at give så indgående og dybdeborende skildringer af, hvad det vil sige at være menneske. På kurset præsenteres du for en perlerække af klassiske og nutidige forfattere, der behandler eksistentielle og nærværende emner. Vi skal høre spændende foredrag om dansk og udenlandsk litteratur og vi får lejlighed til at tale med hinanden om, hvad der gør læsning af skønlitteratur så vidunderligt livsberkræftende.

Senioryoga 2

12. november - 18. november

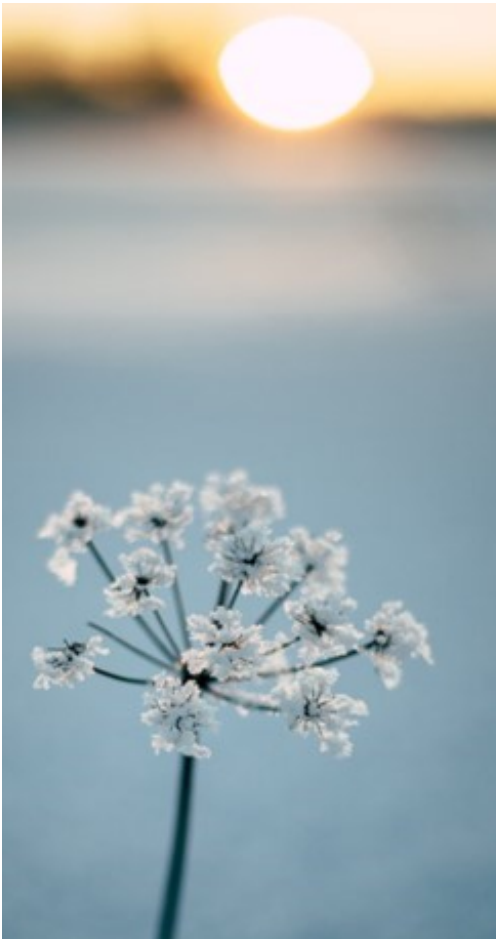
Programmet er særligt tilrettelagt til seniorer med fokus på blid hensyntagende yoga og styrkelse af hele kroppen. Vi arbejder med balance, smidighed og åndedrætsøvelser. Yogasessionerne afsluttes med en dejlig afspænding. Glæd dig til en uge i yogaens tegn med masser af fællesskab og inspiration til daglig praksis.



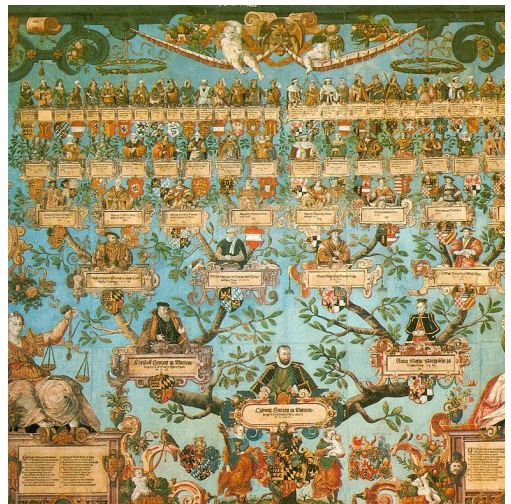
Valdemar den stores Vestsjælland og Intro til slægtsforskning

19. november - 25. november

L1 Valdemar den Store: Et kursus om dansk middelalder. Historien om Valdemar den Stores vej til kongemagten og hans regeringstid er også historien om den mest fascinerende tid i Danmarks historie. Det er historien om en tid, hvor de store slægter regerede i landet. Men hvem skulle have kongemagten? Det var det store problem i 1100-tallets Danmark.



L2 Intro til slægtsforskning: Det fængslende ved slægtsforskning er muligheden for at komme tættere på sine forfædre og sin familiehistorie. Slægtsforskning giver indblik i den tid, dine forfædre levede i. Når man slægtsforsker, klarlægger man sine aner og finder ud af, hvem der gemmer sig bag navne og årstal. Kurset introducerer, hvordan man tilgår arkiver, offentlige databaser og andre steder, hvor familiehistorier kan være gemt.



Advent på Liselund

3. december - 9. december

Glade jul, dejlige jul. December er en tid med glæde. Vi glæder os til at være sammen, til at fejre, til at hygge og til at glæde andre. Med Advent på Liselund vil vi samles i fællesskab om traditionelle juleaktiviteter. Vi holder julefest og tænder julelys, når vi glæder os sammen, mindes sammen, forundres sammen og i det hele taget er sammen om at stemme sindet til jul.



Jul på Liselund

21. december - 27. december

Mærk stemningen når vi for første gang fejrer jul på Liselund Højskole i vores historiske og smukke rammer. Roen sænker sig over os, når vi samles om julens mange sange, fortællinger og foredrag. Vi nyder den traditionelle gode julemad og julens hyggelige aktiviteter. Ugen byder også på udflugt i det smukke vinterklædte landskab, museumsbesøg og gudstjeneste. Vi glæder os meget til at dele vores gode julehumør med dig!



Du kan også deltage på ”Jul og nytår på Liselund”, som et 2-ugers kursus.

Nytår på Liselund

27. december 2023 -

2. januar 2024

Et år går på hæld, og et nyt år står for døren. Det giver os anledning til at tænke tilbage på det forgangne år og gøre os forestillinger om, hvad det nye år vil bringe. Både i vores eget liv og i det samfund og den verden, vi er en del af. På Liselund Højskole fejres nytåret i hjemlige og festlige rammer. Nytårskoncert, en ekskursion, foredrag, fællessang, dans og musik giver dig inspiration, livsglæde og et fornyet gåpåmod til året, der kommer.



Praktisk information

Priser

Priserne inkluderer: Værelse, senge-
linned, håndklæder, forplejning, un-
dervisning og eventuelle ekskursioner
herunder eventuelle adgangsbilletter.
Priser på de enkelte kurser og ind-
kvarteringsmuligheder findes på vores
hjemmeside: www.liselund.dk

Priser fra kr. 3.800

Tilmelding

Du tilmelder dig på højskolens
hjemmeside: www.liselund.dk eller
kontakter os på 5852 3120.

På hjemmesiden er priser, indkvarte-
ringsmuligheder beskrevet og du kan
se og downloade program for det en-
kelte kursus.

Betaling

Betalingsopgørelse fremsendes.

Indkvartering

Du har følgende muligheder:

1. Enkeltværelse st. og 1. sal
bad og toilet på værelset
2. ½ dobbeltværelse st. og 1. sal
bad og toilet på værelset
3. Enkeltværelse 1. sal
håndvask på værelset
bad og toilet på gangen
4. ½ dobbeltværelse 1. sal
håndvask på værelset
bad og toilet på gangen
5. Hjemmeboende

Liselund Højskole

Slotsalleen 44

4200 Slagelse

Mail: liselund@liselund.dk

Tlf.: 5852 3120

Hverdage kl. 09.00 - 12.00

www.liselund.dk

