

Vi byder dig velkommen til:

## AOF Næstved & Susålandets Kultur & Sundhedshøjskole 2023 En uge du aldrig glemmer...

Tag ægtefællen, vennen, veninden eller naboen med til en inspirerende uge, som byder på både personlig og faglig udvikling samt et hyggeligt højskolesamvær.

Du får:

En hyggelig uge i muntert samvær med andre. Vi har det sjovt, hygger og udøver omsorg for hinanden. Du får daglig bevægelse af kroppen, viden, ny indsigt og masser af oplevelser. Du får med andre ord en ordentlig ”kulturindsprøjtning”

Vi tager på hyggelige udflugter, Fjordsejlads på Skælskør Fjord, besøger dronning Margrethes residens på Fredensborg Slot med rundvisning på slottet og i slotshaven, besøger Glyptoteket med rundvisning, oplever særudstillingen: Armana- Solgudens by om den ægyptiske bys storhed og fald, besøger Roskilde Kloster med rundvisning, spændende foredrag ved filosof Henrik Schöneberg, om at kende dig selv, Foredrag ved Pernille Kruse om antiinflammatorisk kost og tarmenes betydning for vores helbred, oplæg ved Tania Snedker om kærlig og konstruktiv kommunikation, Foredrag ved Jan Skaarup om at finde kærligheden via en kontakt annonce, når man har brugt et ældre billede og vejer 20 kg. mere end da billedet blev taget, hyggeligt eftermiddagsarrangement hvor Erik Grip underholder med sange og røverhistorier. Vi prøver forskellige motionsformer ved vores dygtige undervisere, spiser lækker mad og får masser af uforglemmelige oplevelser og indtryk. En uge fuld af overraskelser, hyggeligt samvær, inspiration til mere livsværdi i hverdagen og nye bekendtskaber. Her får du nogle helt uforglemmelige oplevelser og indtryk.

Uge 29

Mandag den 17. juli 2023

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-11.30	<b>Foredrag ved filosof Henrik Schöneberg: Kend dig selv</b> Således stod der over indgangen til Oraklet i Delfi, og de græske filosoffer tog tråden op i deres forsøg på at finde vores plads i kosmos. Foredraget gør status over, hvem vi er, og hvilke potentialer vi besidder, ved at føre tråden op til vor tids eksistentiale tanker for at belyse, hvad det vil sige at leve et autentisk og oplyst liv i overensstemmelse med vores reelle muligheder og begrænsninger.
11.30-12.30	<b>Aktiv stolemotion ved Ergoterapeut Jane Friis</b>
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.30	<b>Foredrag med Jan Skaarup om Kærlighed og livsstilændring i en sen alder</b> Foredraget er en humoristisk fortælling om kærlighed (og livsstilsændring) i en sen alder. I 2016, dagen efter min 60 års fødselsdag, erkendte jeg, at jeg var blevet overvægtig. Jeg indledte en slankekur, hvilket gik lidt trægt i starten, men alligevel, fordi jeg var single, tog jeg mod til mig og gik på dating app'en Tinder, hvor jeg begyndte at kommunikere med Nop fra Bangkok. Vi mødtes fysisk i Bangkok i maj 2016 og blev meget glade for hinanden. Efterfølgende kom Nop til Danmark i juni 2016, og så ændrede mit liv sig radikalt.  Nop er meget bevidst om kost og sund levevis og formåede at hjælpe mig til at tabe 18 kilo, men da vi blev gift i 2017, måtte vi indse, at det ikke var nemt at få lov til at bo sammen i Danmark. Vores forsøg på at blive ægtefællesammenført, endte med, at min hustru og jeg flyttede til Sydfrankrig, hvor vi med ikke så få komplikationer i forhold til fransk bureaukrati, boede og arbejdede i næsten to år, inden vi vendte tilbage, akkurat som Coronaen brød ud.  Det er altså et humoristisk foredrag om at møde en ny kærlighed i en sen alder, om at slanke sig, leve sundt og så de udfordringer, man som dansker kan få, hvis man ønsker at leve med en ægtefælle fra et land udenfor EU. Jeg viser billeder, tegninger og video (fra Frankrig og Thailand).
15.30-16.00	Eftermiddagskaffe, hyggeligt samvær og afrunding på dagen





## Tirsdag den 18. juli 2023

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-11.30	<p><b>Tania Snedker Kærlig og konstruktiv kommunikation</b> – et uddrag af det Belivende koncept og Ikke Voldelig Kommunikation.</p> <p>Hvad vil det sige at kommunikere kærligt? Og hvorfor er det vigtigere end nogensinde før?</p> <p>Mennesket er i en kæmpe udvikling, vi går imod et liv med mere og mere bevidsthed og dertil medføre helt naturlige behov for at gøre tingene på en anden måde... Heri kommer kommunikation. Mellem mennesker er kommunikationen ofte skarp, hård og angribende. I dette oplæg vil jeg derfor invitere ind til, at ta ansvar men også at blive bevidst om vores måde at kommunikere på både med os selv og med andre.</p> <p>I perspektiv til personlig udvikling og vores sind, er kommunikation er bevis for hvad vi projicerer ud, altså sagt med andre ord vores opfattelse af os selv, livet, vores medmennesker og verden er det vi kommunikere ud til andre mennesker, vi kan her få et indblik i hvordan både skyld, skam og domme fylder indeni os selv. Derfor er dette oplæg en invitation og inspiration til, at blive bevidst om vores måde at kommunikere på men også en invitation til, at ta et dybt ansvar for hvordan vi kan korrigere det og hvordan vi kan gøre det sammen. For ja, nogen må jo gå vejen først, det skal ikke altid være de andre.</p>
11.30-12.30	<p><b>Balance og Yin yoga ved Connie Hansen</b></p> <p>Denne workshop tilbyder dig en kombination af nemme stående og liggende øvelser med fokus på at styrke kropsbevidsthed og balance. Og giver bud på stillinger, der kan afhjælpe problematikker som dårlig balance eller f. eks m fordøjelsen.</p> <p>Vi arbejder med elementer fra Dansk Afspænding og Yin yoga fra taoismen.</p> <p>Disse to former for helsebevægelser fungerer godt sammen. Begge har dybe rødder i forståelsen af det hele menneske og arbejder med balance, både på fysisk og mentalt plan.</p> <p>De stående øvelser vil være med bevægelser og i de liggende Yin yoga stillinger holder du stræk ca. 2-4 minutter. Denne workshop tilbydes kun milde stræk.</p> <p>Alle kan være med.</p>
12.30-13.30	Frokost
13.30-16.30	<p><b>Fjordsejls på Skælskør Fjord</b></p> <p>Dagens udflugt går til den lille, men historiske, provinsby, Skælskør. Vi kører stille og roligt ad de små veje til Skælskør. Inden vi kommer til Skælskør, kører vi en lille omvej forbi Holsteinborg Gods og Børreby Herreborg. I Skælskør Havn ligger turbaåden "Skjelskør V". Den har sit navn efter en lang tradition: "Skjelskør I" påbegyndte i 1885 rutesejlads mellem Skælskør og Agersø/Omø, der indtil da ikke havde haft sejlsads til fastlandet. Efterfølgende har der været flere Skjelskør-færger, som "Skjelskør V" er "opkaldt" efter. Den sejler os ud igennem inder- og yderfjord og sejler så et lille stykke langs med Kobæk Strand, inden den vender om og sejler tilbage til byen. Vi får serveret kaffe og lidt sødt undervejs på turen. Derudover kan der købes kolde drikkevarer om bord på Skjelskør V. Vel tilbage på landjorden kører vi tilbage til Næstved hvor vi "lander" ved 16.30-tiden</p>
16.30	Hjemkomst Næstved

## Onsdag den 19. juli 2023

### Heldagsudflugt til Fredensborg Slot og Glyptoteket

07.45-08.15	Morgenmad & Fællessang
08.15	Afgang fra Næstved
10.00	Rundvisning på Fredensborg slot og slotshave
13.00	Frokost på Restaurant Rio Bravo
14.30	Rundvisning på Glyptoteket "Armana – Solgudens By", samt lidt tid til selv at gå på opdagelse
16.30	Afgang fra Kbh., Eftermiddagskaffe i bussen, hyggeligt samvær og afrunding på dagen
17.45	Hjemkomst til Næstved

DAGENS UDFLUGT GIVER OS ET INDBLIK I KONGERS LIV I OLDTIDEN OG I NUTIDEN! Vi starter tidligt fra Næstved og kører direkte til Fredensborg Slot. Her bliver vi opdelt i to grupper, der bliver vist rundt først inde på Fredensborg Slot, der er Dronning Margrethes bopæl halvdelen af året, nemlig i forårs- og efterårsmånederne og er dér, hvor mange af kongefamiliens store begivenheder bliver fejret. Vi ser blandt andet Kuppelsalen og Slotskirken. Rundvisningen fortsætter i slotsparken, hvor vi får adgang til Den reservede Have, der normalt er forbeholdt kongefamilien, Dronningens nye Årstedshave, urtehaven og Orangeriet. Fra Fredensborgs rolige omgivelser kører vi ind midt i det pulserende København, hvor vi spiser frokost på den sagnomspundne Restaurant Rio Bravo. Fra restauranten er der tre minutters gang hen til vores næste store oplevelse. Denne gang handler det om et kongepar, der levede i Egypten for over 3.300 år siden: Akhenaten og Nefertiti. Vi får en rundvisning i Glyptotekets særudstilling om kongeparret og deres nye religion, der tilbad solguden Aten og den storslåede by, Armana, de får bygget. Efter rundvisningen vil der være lidt tid til at se på andre af Glyptotekets udstillede genstande eller måske købe sig en forfriskning i caféen. Således mættet af kongelige historier sætter vi kursen mod Næstved hvor vi er fremme cirka kl. 17.45.



#### Torsdag den 20. juli 2023

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-11.30	<b>Foredrag om den antiinflammatoriske kost i forhold til gigt: ved Pernille Kruse</b> Hør hvordan antiinflammatorisk kost påvirker kroppen og bliv klogere på: Hvad er inflammation? Sammenhængen mellem det du spiser, immunforsvaret og inflammation i kroppen Hvilke sygdomme er relateret til øget inflammation? Gigt & inflammation: Er der sammenhæng mellem inflammation i kroppen og din fordøjelse? Hvorfor påvirker inflammation hele kroppen? Hvilke fødevarer påvirker inflammation i kroppen? Kan jeg spise mig til mindre inflammation i kroppen & måske færre smerter? Hvordan starter jeg op på den antiinflammatoriske kost? Der vil være tid til at stille spørgsmål undervejs, i pausen og bagefter.
11.30-12.30	<b>Helkropstræning for aktive seniorer ved ergoterapeut Jane Friis</b>
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.30	<b>Sange og røverhistorier ved Erik Grip</b>
15.30-16.00	Eftermiddagskaffe, hyggeligt samvær og afrunding på dagen

#### Fredag den 21. juli 2023

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-10.30	<b>Siddende og stående Qi Gong ved Margit M. Hansen</b> Qi Gong aktiverer kroppens selvhelbredende kræfter og skaber balance, fysisk psykisk og åndeligt. Giver indre Ro og Harmoni -Styrke og Balance -Energi og overskud Qi Gong betyder direkte oversat (ENERGITRÆNING ).
10.45	Afgang til Roskilde Kloster
12.30-13.30	Frokost, inkl. én øl/vand, Christian VI's Overdrevskro
14.00	Rundvisning på Roskilde Kloster i to grupper, ved to guider – Her vises rundt i Klosterkirken, Riddersalen og Brahesalen (og evt. kort i Klosterhaven). Afsluttes med vin og snacks i Riddersalen
16.30	Afg. fra Roskilde
17.45	Hjemkomst til Næstved

**Roskilde Kloster:** I dag skal vi besøge en sjælden perle: Roskilde Kloster, der oprindeligt er bygget i 1200-tallet som Dominikanerkloster. Efter Reformationen blev klosteret revet ned, men grunden blev købt af Mogens Godske, der byggede en herregård på stedet, og han genanvendte munkesten og tømmer fra det nedrevne kloster. I 1699 fik to adelige enker kongens tilladelse til at købe herregården med det formål at stifte et "Frøkenkloster". Roskilde Kloster i sin nuværende form har altså aldrig været et rigtigt kloster. Et Frøkenkloster er nemlig et sted, hvor adelsfrøkener, der ikke var blevet gift, kunne få sig et hjem i trygge rammer. I dag har klosteret ni boliger, der kan lejes af "almindelige" mennesker. Ventelisten er så lang, at man p.t. ikke kan blive skrevet op til en bolig!

På vores vej til Roskilde stopper vi ved Chr. Vis Overdrevskro, hvor de venter os med et lækkert Tag-Selv Bord. Herfra fortsætter vi til Roskilde og vores besøg på Klosteret. Vi bliver opdelt i to grupper og får rundvisning i klosteret, hvor vi blandt andet ser Klosterkirken, Riddersalen og Brahesalen og samtidig får fortalt historie og anekdoter om Klosteret. Rundvisningen afsluttes med lidt hygge med vin og snacks i den gamle riddersal, hvor der bliver mulighed for at stille lidt spørgsmål til rundviserne. Vi er tilbage i Næstved cirka kl. 17.45.

#### Praktiske oplysninger:

**Kultur & Sundhedsugen 2023** afholdes i Musikstalden på Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved  
Du deltager i alle ugens aktiviteter, som på en højskole og samtidig bor du hjemme.  
Aktiviteterne er tilrettelagt så alle kan være med og få et udbytte af ugen. Du vil hver dag blive præsenteret for forskellige træningsformer, hvor der tages hensyn til den enkelte. Nogle af øvelserne foregår liggende, men har du begrænsninger ved dette, kan de fleste øvelser også forgå siddende.  
Er du gangbesværet eller bruger rollator, er der også mulighed for at få støtte til og fra udflugtsmålene. Du skal medbringe dit eget ligge underlag.

**Kursus pris:** kr. 3.400,- Pensionister fra Næstved kr. 2.975,-

**Prisen inkluderer:** Morgenmad, Kaffe/the og øvrige drikkevarer (hele dagen), frokost, eftermiddagskaffe med kage, undervisningsmaterialer, foredrag, busture, rundvisninger, udflugter, billetter guider mv.

For yderligere oplysninger: Kontakt Connie Skov Hansen tlf.: 20 40 42 10

**Tilmelding og yderligere information:**  
AOF Næstved & Susålandet

hold nr. 231-998



# Kultur & Sundheds -højskole 2023

En uge i kulturens tegn  
Mandag den 17. juli - Fredag den 21. juli 2023

Velkommen til en spændende kulturel uge i samvær med andre.  
En hel uge med kulturelle oplevelser, udflugter, Foredrag, træning og bevægelse, inspiration, ny viden og lækker mad.

Sommerprogram 2023

AOF Næstved & Susålandet

