

Fredag d. 18. juli:

09.00-10.00	Morgenmad & Fællessang
10.00-12.00	Fascial Flow® v/ Hanne Roulund - foredrag og praktiske øvelser Blid bindevævstræning der giver velvære i krop og sind, er blid bevidst træning af dit bindevæv. Efter en kort introduktion, bliver du guidet i blide bevægelser, der stimulerer dit bindevæv.
12.10	Afgang fra Næstved til St. Galla Kunstgård
13.00	Ankomst og Frokost
13.30-16.30	Foredrag og rundvisning
16.30	Afgang mod Næstved
17.30-18.00	Afrunding på ugen og tak for denne gang. -og en lille forfriskning.

I dag skal vi besøge et meget spændende kunstnerhjem- og værksted. Branka Lugonja er primært glaskunstner, men arbejder også med flere forskellige kunstneriske udtryk. Hendes mand, Sole, tager sig af de mere praktiske opgaver på gården. Vi skal besøge deres lille kunstneriske oase, hvor Branka vil holde et spændende foredrag for os. Vi har god tid på gården, hvor vi både får serveret frokost og kaffe og kage. Mellem foredrag og spisning kan vi gå ture i galleriet, der rummer alt fra små pyntegenstande til store vægdekorationer og sågar en håndvask! Alt er produceret i glas efter en 4000 år gammel teknik, "Koldteknik", der oprindeligt stammer fra Egypten. Skulle man blive fristet til at købe noget med hjem, gives der på dagen en rabat på 10%.

Praktiske oplysninger:

Kultur & Sundhedsugen 2025 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. Er du gangbesværet eller bruger rollator, Er der også mulighed for at få støtte til og fra udflugtsmålene.

Kursus pris: kr. 3.960,- Pensionister fra Næstved kr. 3.465,-

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**

**Holdnummer: 251-998
OBS: Der kan forekomme ændringer i programmet**



AFO Næstved & Susålandet

**post@afo-naestved.dk
www.afo-naestved.dk
Telefon: 20 40 42 10**



Kultur og sundheds-højskole 2025



Kultur & Sundheds- Højskole 2025

En uge i kulturens tegn

Fra mandag den 14. juli til fredag den 18. juli 2025 inviterer vi dig til en uge fyldt med kulturelle oplevelser, udflugter, foredrag, forskellige bevægelsesfag og ikke mindst lækker mad, når AFO Næstved & Susålandet slår dørene op til årets Kultur og Sundheds- Højskole.

Velkommen til en spændende uge i samvær med andre!
Vi lover dig en hel uge med spændende udflugter, inspirerende foredrag, motion og ikke mindst, muntert samvær med andre kultur- og sundhedsinteresserede.

Hvad kan du forvente?

- En hyggelig uge med sjove aktiviteter og omsorgsfuldt fællesskab.
- Daglig bevægelse, ny viden og masser af oplevelser.
- En sand kulturindsprøjtning, der vil inspirere og berige dig.

Højdepunkter inkluderer:

- Spændende udflugter, herunder besøg på Cirkusmuseet, Storm P museet og Nordisk film i Valby, med rundvisninger samt en tur til St. Galla Kunstgård, med frokost, foredrag ved Branka og rundvisning i Galleri og værksted.
- Nærværende foredrag med dedikerede foredragsholdere om Dansk humor, nærdødsoplevelser, humoristiske højdepunkter fra dansk TV drama, Kirurgi med forhåndenværende værktøj, følelser og styrke, Christiansborg indefra og gobelinerne i Riddersalen.

Aktiviteter og motion:

- Prøv forskellige motionsformer, ved et udpluk af vores fantastiske undervisere, herunder stolemotion, balancetræning, åndedrætsøvelser, kropsscanning og blid bevidst bindevævstræning.
- Nyd lækker mad og få masser af uforglemmelige oplevelser sammen med nye bekendtskaber.

Kom med på en uge fuld af overraskelser, inspiration og hyggeligt samvær!



Program for ugen:

Mandag d. 14. juli:

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-09.45	Velkomst, præsentation & praktiske oplysninger
09.45-11.30	Dansk humor – en latterorkan af et foredrag v/Jacob Wendt Jensen. Journalist, forfatter og foredragsholder. - Tag med på en tur gennem 100 års dansk humor. Fra Osvald Helmuth over Victor Borge til nutidens stand-up-komikere, over fænomener som Søs & Kirsten og Ørkenens Sønner. Med sjældne og velkendte eksempler - perspektiveringer og provokationer.
11.30-12.30	Senior motion Ved Jane Friis Effektiv træning af hele kroppen, men som primært foregår siddende på en stol. Der vil være enkelte stående øvelser med fokus på balancetræning.
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.30	Foredrag v/Dorthe Brighton Mit liv som clairvoyant og fortælling fra nærdødsoplevelser. Et spændene foredrag om Dortes liv som clairvoyant. Hun inddrager oplevelser fra sine 3 nærdødsoplevelser. Dorte er blandt andet kendt fra Tv2 øst Fra programmet Dagen der ændrede mit liv.
15.30-16.00	Eftermiddagskaffe, hyggeligt samvær og afrunding på dagen

Tirsdag d. 15. juli:

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-11.30	Humoristiske højdepunkter fra dansk tv-drama og danske tv-serier v Anne V. Gross I anledning af at DR i 2025 fylder 100 år har vi valgt at sætte fokus på dansk tv-dramatik og danske tv-serier. Filmekspert Anne V. Gross fører os gennem et potpourri af humoristiske højdepunkter i tv-dramatikens historie fra 1950ernes tv-teater til de nyeste tv-serier tilsat baggrundshistorie, anekdoter og naturligvis en masse udsøgte klip.
11.30-12.30	Balance og vagus træning v/Pernille Struer Balance træning forbedrer kroppens stabilitet og koordination, hvilket forebygger fald og skader. Vagus stimulation sænker pulsen, åndedrætsfrekvensen og aktiverer fordøjelsen positivt.
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.30	Foredrag ved Rebelkirurgen. Erik Erichsen er kendt som Rebelkirurgen. Han fortæller om sit mangeårige virke som kirurg på et fjertliggende hospital i Etiopien. En hverdag langt fra vestlige standarder, hvor han af nød måtte operere med cykeleger, fiskesnøre og boremaskine. Erik Erichsen giver i sit foredrag et rystende indblik i, hvordan det går til bag kulisserne på operationsstuen og kommer med gribende beretninger fra sygehuse i den tredje verden.
15.30-16.00	Eftermiddagskaffe, hyggeligt samvær og afrunding på dagen

Onsdag d. 16. juli:

Heldagsudflugt MORSKAB – og lidt alvor

08.30	Afgang fra Næstved
Ca. 21.15	Hjemkomst til Næstved

I dag får vi travlt: Vi skal besøge tre forskellige steder, der alle, på hver deres måde, er fornemme eksempler på dansk kultur.
Første besøg er på Cirkusmuseet, der ligger i den gamle kommandantbygning i Avedørelejren. Vores besøg starter med et foredrag, hvor vi får fortalt om baggrunden for museet og om hvor bredt cirkus favner, alt fra arbejde med dyr, magi, akrobatik og klovneri. Efter foredraget er der tid til selv at gå rundt på museet, hvor kendte artisters kostumer er udstillet, der kan ses filmklip med nogle af de mest kendte klovne og vi kan få et indblik i, hvordan det er at rejse rundt med cirkus. Inden vi forlader museet, får vi serveret lidt smørrebrød.
Vi fortsætter nu til Frederiksberg Runddel, hvor Storm P. museet ligger. Her deles vi op i to grupper, hvor den ene gruppe starter med en 30 minutters rundvisning om "Storm P.s forunderlige Verden" mens den anden gruppe kan studere udstillingen "Det vi grinede af – fra 1849 til i dag". Efter 30 minutter bytter grupperne aktivitet og derefter vil der være lidt tid til at dykke ned i én af udstillingerne eller til at besøge den fine museumsbutik.
Inden vi forlader hovedstadsområdet, tager vi også lige en tur ud til Nordisk Film, der blev grundlagt i 1906. På en guidet rundvisning får vi muligheden for at opleve den fascinerende filmverden helt tæt på. Her bliver vi ført bag kulisserne og får et indblik i, hvad der foregår BAG kameraet, når der filmes. Der vil selvfølgelig også blive fortalt anekdoter og røverhistorier om mange af de film, TV-serier og skuespillere vi alle kender og holder af og vi vil få verdens ældste filmscene at se.
Efter så mange indtryk og frembragte minder om cirkus, revy, finurlige tegneserier og elskede film og TV-serier, der ellers næsten var glemt, sætter vores chauffør den tunge fod på speederen og kører os til Christian den IV's Overdrevskro, hvor Søren venter os med lækre wienerschnitzler og naturligvis en lækker dessert.
Vi er tilbage i Næstved lidt ud på aftenen.

Torsdag d. 17. juli:

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-11.30	Følelser & Styrke – Brug Dit Indre Kompas v/ Pernille Struer Vores følelser fungerer som en indre GPS, der guider os gennem livets op- og nedture – men ofte overser vi deres signaler eller misforstår deres budskaber. Med dette foredrag inviterer Pernille til refleksion og byder på konkrete værktøjer, der kan hjælpe dig med at navigere i livet med større klarhed og sikkerhed.
11.30-12.30	Mærk din krop. v/ Nella Berg Motion Kropsscanning, åndedrætsøvelser og øvelser der beroliger nervesystem og krop. Du får smagsprøver på meditation, kropsscanning, åndedrætsøvelser og yin yogaens verden.
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.30	Foredrag v/Charlotte Alberg. Charlotte har et specielt forhold til Christiansborg og vil fortælle lidt om både sine personlige oplevelser, men især om sin fascination af de kongelige repræsentationslokaler og ikke mindst nørde lidt i de fantastiske gobeliner der hænger i slottets riddersal.
15.30-16.00	Eftermiddagskaffe, hyggeligt samvær og afrunding på dagen

