

Fredag d. 19. juli:

Heldagsudflugt til Knuthenborg Safaripark

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30	Afgang fra Næstved
17.00	Hjemkomst til Næstved
17.00-18.00	Afrunding på ugen og tak for denne gang.

I Knuthenborg Safaripark sætter dyrene tempoet, når de frit går rundt på de store arealer. Her kan du opleve alt fra tigre og ulve til elefanter, giraffer og nu også løver! På denne tur får vi mulighed for at komme helt tæt på dyrene.

Vi starter vores dag fra Næstved og kører direkte til Knuthenborg Safaripark, der ligger uden for Maribo på Lolland. Ved ankomsten stiger en professionel guide fra parken på bussen og giver os en guidet tur rundt i den store park. Efter denne introduktion er det tid til frokost, hvor vi vil blive forkælet med to stykker højt belagt smørbrød på et af parkens spisesteder.

Efter frokost får vi mulighed for at udforske parken i vores eget tempo. Vi kører på egen hånd rundt og ser mere af parken, inden vi midt på eftermiddagen forlader Knuthenborg og begiver os mod Næstved. Undervejs holder vi en pause, hvor vi nyder en kop kaffe og en muffin enten ved eller i bussen.

Praktiske oplysninger:

Kultur & Sundhedsugen 2024 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 liggeunderlag.

Kursus pris: kr. 3.600,- Pensionister fra Næstved kr. 3.150,-

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:

Holdnummer: 241-998

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 sundhedshøjskole 2024



Kultur & Sundheds- Højskole 2024

En uge i kulturens tegn

Fra mandag den 15. juli til fredag den 19. juli 2024 inviterer vi dig til en uge fyldt med kulturelle oplevelser, udflugter, foredrag, træning 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.

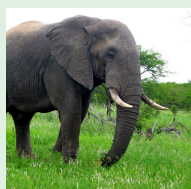
Højdepunkter inkluderer:

- Spændende udflugter, herunder besøg i Botanisk Have og Københavns Rådhus med rundvisninger samt en tur til Knuthenborg Safari-park, hvor en lokal guide vil fortælle om parkens mange dyr.
- Et nærværende koncertforedrag med musikerne Henrik Platz og Mikkel Uttrup om Johannes V. Jensen og Jeppe Aakjær.
- Inspirerende foredrag om bl.a. opvækst i 70'erne, dansk filmhistorie og kinesisk kultur.
- En unik fortælling fra Søren Sørensen., kongelig chauffør, om sit arbejdsliv.

Aktiviteter og motion:

- Prøv forskellige motionsformer som Hatha yoga, Ballroom fitness og seniomotion under kyndig vejledning. Hør om Fascial Flow.
- 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. 15. juli:

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-10.00	Velkomst, præsentation & praktiske oplysninger
10.00-11.30	Foredrag ved Katja Fortuin Forfatter Katja Fortuin kommer og fortæller om en opvækst i 70ernes hippie kollektiv, hvor der ikke var plads til Katja, som var en romantisk pige med hang til pop og Succesromaner. En opvækst med en mor der kørte en hård og skamfuld tone, og korporligt lod Katja vide når hun havde svigtet fællesskabet. En tid hvor Katja måtte gennem overgreb, mobning, ekskludering, hjemløshed, og uopdragne mænd, før hun fandt kærligheden til sig selv og helten i sit liv.
11.30-12.30	Blid Hatha Yoga ved Marianne Bülow
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.30	Foredrag /musik arrangement Naturen og mennesket - Med Johannes V. Jensen og Jeppe Aakjær på tur I et nærværende koncertforedrag med musikerne Henrik Platz og Mikkel Uttrup kommer du helt tæt på de to forfattere, digtere og venner Johannes V. Jensen (1873-1950) og Jeppe Aakjær (1866-1930). Forfatterens naturdigte udstråler en stor inderlighed og skønhed, som tilskynder os til at værne om naturen. Samtidig ønsker Johannes V. Jensen at give kvinden mere plads og respekt, mens Jeppe Aakjær kæmper for de smås vilkår. Line up: Henrik Platz, fortælling, vokal og akustisk guitar. Mikkel Uttrup, guitar og percussion.
15.30-16.00	Eftermiddagskaffe, hyggeligt samvær og afrunding på dagen

Tirsdag d. 16. juli:

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-11.30	Talkshow ved Torben Jetsmark - SIG DET SÅ DET SES Kommunikation og kropssprog Torben Jetsmark fortæller og spiller forskellige situationer, som belyser temaet "Kommunikation og kropssprog" - Hvad forstår man ved kropssprog - Hvilke elementer indgår i kroppens sprog - Hvad aflæser andre af dit "kropssprog" - Hvordan gør du de ubevidste kropssignaler til bevidste signaler - Kommunikation – Information - reklamation: Hvad er hvad? - Hemmeligheden bag den vellykkede kommunikation - Hvem saboterer den daglige kommunikation - Kropssprog svare til Sprogkrop. Hvad menes der med det? - Hvordan bliver du en fængslende taler - Kropssprog i skuespillets verden
11.30-12.30	Motion: Ballroom Fitness ved Ulla Matlok
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.30	Foredrag ved Anne V. Gross om Danske filminstruktører Et potpourri over nogle af vore allerstørste filminstruktører gennem tiderne. Fra de store auteurs Carl Th. Dreyer og Lars von Trier til de folkekære Alice O'Fredericks, Paul Bang og Annelise Reenberg – og dem, der kombinerer det folkelige og tankevækkende: Erik Balling, Lau Lauritzen jr., Johan Jacobsen og Bille August. Fortalt med humor, alvor, anekdoter og filmklip.
15.30-16.00	Eftermiddagskaffe, hyggeligt samvær og afrunding på dagen

Onsdag d. 17. juli:

Heldagsudflugt til Botanisk Have og Københavns Rådhus

08.30-09.00	Morgenmad & Fællessang
09.00	Afgang fra Næstved
Ca. 17.45	Hjemkomst til Næstved

På onsdagens udflugt til København, skal vi opleve to af byens meget betydningsfulde steder I dag går turen til vores hovedstad. Vi starter i Botanisk Have, som er en del af Statens Naturhistoriske Museum ved Københavns Universitet. Haven rummer Danmarks største samling af levende planter og den største samling af præservede planter i herbariet. Tilknyttet haven er også en spritsamling, en nyttesamling, en vedsamling og en frøsamling. Botanisk Have er især kendt for sit smukke haveanlæg, som tiltrækker både særligt planteinteresserede såvel som gæster, der søger et grønt åndehul. Under rundvisningen vil der blive serveret en lækker sandwich og lidt af drikke.

Fra Botanisk Have kører vi den korte vej til Rådhuspladsen, hvor Københavns Rådhus venter på os. Her vil vi blive ført rundt i den imponerende bygning med det smukke interiør. Rundvisningen afsluttes naturligvis med en ægte Rådhuspandekage og et glas Asti. Efter en dag fyldt med kulturelle oplevelser i København vender vi snuden hjemad og er tilbage i Næstved sent på eftermiddagen.

Torsdag d. 18. juli:

09.00-09.30	Morgenmad & Fællessang
09.30-10.00	Introduktion til Fascial flow ved Hanne Roulund
10.00-11.30	Foredrag Simon Rom Gjerø På trods af 25 års Kinaerfaring havde Simon Gjerø ingen anelse om, hvad han kunne forvente, da hans kone, Fu, blev gravid. Simon fortæller om sin rejse fra sit første møde med Kina som ung eventyrlysten studerende, hvor han mødte sin fremtidige kone, til den kinesiske ægteskabsverden, spisning af hundepenis, graviditet og faderskab, indbundne fødder, overvågning og ét-barns-politik, moderkage-spisning, bukser med hul i, penge under bordet i børnehaven og meget andet.
11.30-12.30	Senior motion Ved Jane Friis
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.30	Foredrag Søren Sørensen Bag kongehusets rat: En kongelig chaufførs fortælling Dyk ned i de kongelige hemmeligheder og triumfer, som kun en kongelig chauffør som Søren Sørensen kan afsløre efter 20 år bag rattet hos det danske kongehus! Fra de majestætiske køreture med Dronningen, Prinsgemalen og hele den kongelige klan til de hjerteknugende øjeblikke med kongelige børn og børnebørn. De åbner døren til en verden af hverdagsmagi og de mest spektakulære kongelige begivenheder, hvor de har haft æren af at være i førersædet. Kom med, når de afslører hemmelighederne bag deres vognpark og kronens historiske køretøjer. Fra udenlandske besøg til pompøse statsbesøg, højtidelige ambassadørmødetagelser og den fortryllende atmosfære under nytårskure – intet er for stort eller småt for en kongelig chauffør som Søren Sørensen
15.30-16.00	Eftermiddagskaffe, hyggeligt samvær og afrunding på dagen

